गृह शिल्प
6
निःशुल्क वितरण हेतु
2018-2019

गृहशिल्प कक्षा:6

E-BOOKS DEVELOPED BY

1. Dr.Sanjay Sinha Director SCERT,U.P,Lucknow
2. Ajay Kumar Singh J.D.SSA,SCERT,Lucknow
3. Alpa Nigam (H.T) Primary Model School, Tilauli Sardarnagar,Gorakhpur
4. Amit Sharma (A.T) U.P.S, Mahatwani ,Nawabganj, Unnao
5. Anita Vishwakarma (A.T) Primary School ,Saidpur,Pilibhit
6. Anubhav Yadav (A.T) P.S.Gulariya,Hilauli,Unnao
7. Anupam Choudhary (A.T) P.S,Naurangabad,Sahaswan,Budaun
8. Ashutosh Anand Awasthi (A.T) U.P.S,Miyanganj,Barabanki
9. Deepak Kushwaha (A.T) U.P.S,Gazaffarnagar,Hasanganz,unnao
10. Firoz Khan (A.T) P.S,Chidawak,Gulaothi,Bulandshahr
11. Gaurav Singh (A.T) U.P.S,Fatehpur Mathia,Haswa,Fatehpur
12. Hritik Verma (A.T) P.S.Sangramkheda,Hilauli,Unnao
13. Maneesh Pratap Singh (A.T) P.S.Premnagar,Fatehpur
14. Nitin Kumar Pandey (A.T) P.S, Madhyanagar, Gilaula , Shravasti
15. Pranesh Bhushan Mishra (A.T) U.P.S,Patha,Mahroni Lalitpur
16. Prashant Chaudhary (A.T) P.S.Rawana,Jalilpur,Bijnor
17. Rajeev Kumar Sahu (A.T) U.P.S.Saraigokul, Dhanpatganz ,Sultanpur
18. Shashi Kumar (A.T) P.S.Lachchhikheda,Akohari, Hilauli,Unnao
19. Shivali Gupta (A.T) U.P.S,Dhaulri,Jani,Meerut
20. Varunesh Mishra (A.T) P.S.Madanpur Paniyar,Lambhua,Sultanpur

पाठ -१ स्वास्थ्य

चेतना जोर-जोर से दोहरा रही थी, "पहला सुख निरोगी काया, पहला सुख निरोगी काया" सुबह के नौ बज चुके थे। पास ही चारपाई पर उसका छोटा भाई प्रताप सो रहा था। चेतना ने प्रताप की चारपाई के पास जाकर तेज स्वर में दोहराना प्रारम्भ किया, "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।" अचानक तेजी से उसका भाई प्रताप उठा और उससे लड़ने-झगड़ने लगा। चेतना के चीखने की आवाज सुनकर माँ दौड़ी-दौड़ी आई।

"क्या बात है, क्यों चिल्ला रहे हो?" माँ ने पूछा।

"भइया मुझसे झगड़ा कर रहा है" चेतना बोली।

"नहीं मम्मी, दीदी मुझे परेशान कर रही है" प्रताप बोला।

चेतना बोली, मम्मी, पापाजी ने मुझे और भइया को सुबह पाँच बजे जगा दिया था। मैं अपना काम निबटा चुकी हूँ। स्कूल में कल शिक्षिका ने 'उत्तम स्वास्थ्य' से संबन्धित कुछ कविताएँ और सूक्तियाँ याद करके आने के लिए कहा था। मैं उन्हें ही याद कर रही थी, भइया ने उठकर मुझसे झगड़ना शुरु कर दिया। मम्मी! इतनी देर तक सोते रहने से भइया कितना सुस्त होता जा रहा है। इसकी सेहत भी लगातार गिर रही है और हाँ मम्मी! एक बात तो मैं बताना भूल ही गई थी, कल भइया के स्कूल में स्वास्थ्य की जाँच करने वाली एक टीम आई थी। डॉक्टरों ने भइया के स्वास्थ्य को खराब बताया, तथा कुछ बातें भी बताई गई।

सोचें एवं लिखें, इस घटना में क्या सही हो रहा है, क्या गलत?

नियमित/अनियमित दिनचर्या-

आपने देखा होगा, कि कुछ बच्चे/व्यक्ति अक्सर बीमार रहते हैं।

क्या आपने कभी सोचा है-

- *किसी के लगातार अस्वस्थ रहने के क्या कारण हो सकते हैं?*
- *जब आप बीमार हुई थीं, तो उसके क्या कारण रहे होंगे?*

कहीं इसका मुख्य कारण हमारा अनियमित रहन-सहन, खान-पान, सोना-जागना तो नहीं? जिसे हम अनियमित दिनचर्या कहते हैं।

क्या है नियमित दिनचर्या ?

सुबह जागने से लेकर रात को सोने तक के अपने कामों की सूची बनाएँ और प्रत्येक कार्य का एक समय सुनिश्चित करें। जैसे- प्रातः उठना, शौचादि से निवृत्त होना, व्यायाम, स्नान, नाश्ता, स्कूल जाना, खेलना.... वगैरह। यह निश्चित करने के बाद प्रतिदिन उसका पालन करें। हम स्वयं में ताजगी एवं ऊर्जा का अनुभव करेंगे।

शाम को प्रताप के गुरु जी घर पर आए। प्रताप के मम्मी-पापा ने उनका स्वागत किया।

"देखिए बहिन जी!" प्रताप के शिक्षक बोले, "मैं पिछले कुछ समय से अनुभव कर रहा था कि प्रताप कक्षा में सदैव थका-थका सा रहता है। किसी कार्य में वह रुचि नही लेता और हर वक्त ऊँघता भी रहता है। लगभग ऐसी ही स्थिति कक्षा के कुछ अन्य बच्चों की भी देखी। यह देखकर मैंने बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच के लिए डॉक्टरों की एक टीम बुलाई। डॉक्टरों ने कहा है कि प्रताप का स्वास्थ्य ठीक नहीं है। इसके उचित स्वास्थ्य हेतु प्रताप के खान-पान एवं नियमित दिनचर्या पर ध्यान देना होगा।

जैसे- प्रताप कब सोता है? कब जागता है?क्या खाता-पीता है?

अच्छा गुरुजी, एक बात बताइए! प्रताप के पापा बोले, "स्वास्थ्य क्या है? हम किसे

स्वस्थ मानेंगे ?"

अच्छा प्रश्न है आपका। देखिए 'स्वस्थ' शब्द 'सु' और 'अस्थ' को मिलाकर बना है। 'सु' का अर्थ है 'सुन्दर' अथवा अच्छी एवं अस्थ का अर्थ है स्थिति। इस प्रकार जब किसी का शरीर निरोग व आकर्षक स्थिति में हो तो उसे स्वस्थ कहते हैं जबकि पूर्णतः विकार रहित अच्छी शारीरिक स्थिति ही स्वास्थ्य है।

केवल बीमारियों अथवा दुर्बलता से मुक्त रहने को ही स्वास्थ्य नहीं कहते। शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से संतुलित विकास ही स्वास्थ्य है।

"अच्छे स्वास्थ्य के क्या लक्षण हैं गुरुजी ?" मम्मी बोलीं।

"गुरु जी ने बताया-हममें से ज्यादातर लोग मोटा होने को ही स्वस्थ होना मान लेते हैं। बहुत मोटापा स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण हैं-

रोज सुबह ब्रश या दातुन करने से दाँत स्वस्थ रहते हैं।

- निरोगी शरीर, स्वस्थ दाँत, मजबूत केश।
- पुष्ट मांसपेशियाँ, हमेशा चुस्त-दुरुस्त, स्फूर्तिवान रहना।
- शरीर में संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता होना।
- सभी कार्यों को लगन व तत्परता से निबटाना।
- भरपूर मेहनत करना, भूख लगना एवं गहरी नींद लेना।
- सकारात्मक सोच रखना, सद्व्यवहार करना।
- शरीर के सभी अंगों व तंत्रों आदि का समुचित रूप से कार्य करना।

प्रताप आश्चर्य से बोला, "इनमें से कई लक्षण ऐसे हैं, जो मेरे अन्दर पाए ही नही जाते। जैसे- मुझे हमेशा सुस्ती एवं आलस्य का अनुभव होता है। मैं क्या करूँ गुरु जी ?"

अच्छे स्वास्थ्य के लिए भरपूर नींद लेना

"कुछ खास नहीं बेटा," गुरुजी बोले। तुम्हें अपनी दिनचर्या में बहुत सामान्य से परिवर्तन करने होंगे। क्या तुम जानते हो कि हमारी अनियमित दिनचर्या स्वास्थ्य के लिए कितनी नुकसानदायक सिद्ध हो सकती है ? देर रात तक जागना, देर तक मोबाइल चलाना, टी.वी. देखना, सुबह देर तक सोना, जल्दी से तैयार होकर ठीक से नाश्ता न करके स्कूल चले जाना- ये सब ऐसे काम हैं जो छोटी उम्र से ही हमारे शरीर को अनेक बीमारियों का शिकार बना देते हैं और अन्त में दवाई हमारे स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए अनिवार्य हो जाती है।

गुरुजी, कृपया बताएँ कि स्वस्थ रहने के लिए हम क्या करें? गुरुजी बोले- "अगर हम समय रहते जागरूक हो जाएँ तो अस्वस्थ होने की नौबत ही न आए। इसके लिए आवश्यक है प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व जागना, शौच-स्नानादि से निवृत्त होकर हल्का-फुल्का व्यायाम करना जैसे- टहलना, दौड़ना, रस्सी कूदना, तैरना...आदि।

स्वस्थ्य रहने हेतु खेल-कूद भी आवश्यक है

नाश्ते में पौष्टिक तत्वों जैसे- अंकुरित अन्न, फल, दूध, दलिया का सेवन करना। दिनचर्या ऐसी बनाना कि उसमें दिन भर के कार्यों के अतिरिक्त खेलकूद व मनोरंजन भी अनिवार्य रूप से शामिल हों। भरपूर मेहनत करना तथा कम से कम छह-सात घण्टे की गहरी नींद लेना- ये सब क्रियाकलाप हैं जो हमें स्वस्थ रखते हैं और हाँ, भोजन में भी हरी-पत्तेदार सब्जियाँ, दाल, सलाद, रोटी, चावल, दही जैसे पदार्थों को शामिल करना बहुत जरूरी है।"

"यह तो आपने बहुत अच्छी बातें बताईं," मम्मी बोलीं, "मैं पूरा ध्यान रखूँगी।"

"*अच्छा, अब मैं चलना चाहूँगा। नीलम, रजिया और तेजिंदर के घर भी जाना है।"*
इस प्रकार हमने जाना कि-परिवार के सदस्यों में तालमेल, सभी का उत्तम स्वास्थ्य, परिवार की जरूरतों के अनुसार आय, शिक्षा का वातावरण और बुरी आदतों से बचना ही सुखी परिवार की नींव है।"
"हाँ! मैं अपने परिवार को सुखी-स्वस्थ बनाने के लिए गुरुजी द्वारा बताई बातों का पालन करूँगी" - मम्मी ने दृढ़तापूर्वक कहा। "हम सब आपके साथ हैं" - चेतना, प्रताप और उनके पापाजी एक स्वर में बोले।

अभ्यास

1.*बहुविकल्पीय प्रश्न-*

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) *अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है-*

(क) *अत्यधिक भोजन करना*

(ख) *देर तक सोना*

(ग) *दवा का सेवन करना*

(घ) *नियमित व संतुलित दिनचर्या का पालन करना*

(2) *सुबह उठकर सबसे पहले-*

(क) *शौच जाना*

(ख) *भोजन करना*

(ग) *नहाना*

(घ) *मोबाइल चलाना*

2.*अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-*

(क) *हमें उत्तम स्वास्थ्य के लिए कितने घंटे सोना चाहिए* ?

(ख) *सूर्योदय से पूर्व उठना क्यों आवश्यक है* ?

3.*लघु उत्तरीय प्रश्न-*

(क) *सुखी परिवार किसे कहते हैं* ?

(ख) *प्रताप का स्वास्थ्य क्यों खराब हुआ* ?

4.*दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-*

(*क*) ***स्वास्थ्य किसे कहते हैं*** ? ***अच्छे स्वास्थ्य के क्या लक्षण हैं*** ?

(*ख*) ***उत्तम स्वास्थ्य के लिए आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे*** ?

प्रोजेक्ट वर्क- स्वास्थ्य संबंधित अच्छी आदतों को चित्रों के माध्यम से चार्ट पेपर पर दर्शाएँ एवं अपनी कक्षा की दीवार पर लगाएँ-

शिक्षक निर्देश-

- ***विश्व स्वास्थ्य दिवस के दिन विद्यालय में सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित करें जिसके अंतर्गत-***

- ***निम्नलिखित विषयों से संबंधित कविताएँ कहानी एवं वाद-विवाद प्रतियोगिता कराएँ-"अनियमित दिनचर्या का स्वास्थ्य पर प्रभाव, व्यायाम की आवश्यकता एवं सन्तुलित आहार।" बच्चों से अच्छी आदतें-अच्छा स्वास्थ्य पर पोस्टर/स्लोगन लिखवाएँ।***

- ***निकटतम स्वास्थ्य केंद्र से सम्पर्क कर डॉक्टरों द्वारा बच्चों का नियमित अंतराल पर स्वास्थ्य परीक्षण कराएँ। स्वास्थ्य प्रगति से अभिभावकों को भी अवगत कराएँ।***

पाठ -२ स्वच्छता

स्वच्छता का हमारे दैनिक जीवन में विशेष महत्व है। इसके अभाव में घर तथा आसपास का वातावरण दूषित होता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता, रहने के स्थान तथा आसपास को स्वच्छ रखना बहुत ही आवश्यक है। कुछ लोग अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे- प्रतिदिन नहाना, कपड़े धोना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना आदि पर पर्याप्त ध्यान देते हैं परंतु अपने घर तथा आसपास की सफाई पर ध्यान नहीं देते हैं। सफाई पर ध्यान न देने से विभिन्न प्रकार के कीटाणुओं की वृद्धि होती है। ये कीटाणु विभिन्न प्रकार के रोग पैदा कर देते हैं। अतः हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए घर तथा आसपास की सफाई व स्वच्छता पर ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है।

घर की स्वच्छता से तात्पर्य है कि घर में किसी प्रकार की गंदगी एवं कीटाणु न हो। घर की प्रत्येक वस्तु साफ तथा व्यवस्थित हो। इस प्रकार स्वच्छता घर की सुंदरता को स्थिर व सुव्यवस्थित रखती है। स्वच्छता से स्वास्थ्यवर्द्धक वातावरण का निर्माण होता है।

सफाई का अर्थ गंदगी को दूर करना तथा प्रत्येक वस्तु को साफ, कीटाणु रहित तथा व्यवस्थित रखना है।

घर की स्वच्छता की आवश्यकता

आप स्वयं सोचिये, दो दोस्त राज एवं रमा के घर तथा उनके आस-पास का वातावरण बताया गया है-

राज का घर

- *घर में सफाई कभी-कभी होती है।*
- *सफाई का कूड़ा घर के सामने डाला जाता है।*
- *कमरों में मकड़ी के जाले लगे हैं तथा बिस्तर में धूल जमी है तथा आसपास मे सफाई की कमी से मक्खियाँ तथा मच्छर निवास कर रहे हैं।*
- *घर की सभी वस्तुएँ अव्यवस्थित हैं।*
- *घर में शौचालय का न होना।*

रमा का घर

- *घर में प्रतिदिन सफाई की जाती है।*
- *कचरा कूड़ादान में फेंका जाता है।*
- *घर तथा आस-पास को प्रतिदिन साफ किया जाता है।*
- *घर की प्रत्येक सामग्री साफ तथा व्यवस्थित है।*
- *घर में स्वच्छ शौचालय एवं उसका प्रयोग किया जाता है।*

आपके अनुसार किसका घर स्वच्छ है ? और क्यों ? आपने देखा कि राज के घर तथा आसपास गंदगी है जो रोग फैलाने वाले कीटाणुओं को उत्पन्न करने में सहायक है। ये कीटाणु घर में खाने-पीने की सामग्री तथा अन्य वस्तुओं पर भी बैठते हैं, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। रमा के घर तथा आसपास की सफाई होने के कारण घर में धूल तथा गंदगी नहीं है। घर स्वच्छ होने पर मक्खी तथा रोग फैलाने वाले कीटाणु घर में प्रवेश नहीं करते हैं क्योंकि मक्खियाँ तथा कीटाणु गंदे स्थानों मे वृद्धि करते हैं।

आप अपने दोस्त के घर जाते रहते हैं। आपके तथा आपके दोस्त के घर में स्वच्छता संबंधी क्या-क्या अन्तर देखने को मिला? अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए।

स्वच्छता (cleaniliness)

घर के प्रत्येक सदस्य को प्रतिदिन अनेक कार्यों को पूरा करना होता है। ऐसे में घर की प्रत्येक वस्तु की प्रतिदिन सफाई करना संभव नहीं है। इसलिए सुविधा एवं कुशलतापूर्वक सफाई करने के लिए एक योजना बनानी चाहिए। योजना कार्य की आवश्यकता एवं प्रकार के आधार पर निर्धारित की जाती है। घर की सफाई को हम पाँच भागों में बाँट सकते हैं -

खाने-पीने में प्रयुक्त बर्तनों की सफाई प्रतिदिन अच्छे ढंग से करें

1. *दैनिक स्वच्छता:- दैनिक स्वच्छता का अर्थ प्रतिदिन की सफाई से है। जैसे- घर के सभी कमरों एवं बरामदे में झाड़ू-पोंछा लगाना, कच्चे घरों में लिपाई करना, स्नानघर, शौचालय एवं आँगन की सफाई, रसोई कक्ष के बर्तनों की सफाई, सजावट की वस्तुओं को पोंछना, घर की नालियों को साफ करना तथा कपड़ों की सफाई करना आदि।*

2. *साप्ताहिक स्वच्छता:- घर की साप्ताहिक स्वच्छता में हम उन कार्यों को लेते हैं, जिन्हें हम दैनिक स्वच्छता के अंतर्गत पूरा नहीं कर सकते हैं। जैसे- कमरे में लगे जाले साफ करना, खिड़की, दरवाजे झाड़कर पोंछना, बिस्तर के चादर एवं गिलाफ बदलना एवं साफ करना।*

घर के जालों की सफाई

3. *मासिक स्वच्छता:- मासिक सफाई या स्वच्छता में उन सभी स्थानों एवं वस्तुओं की सफाई करते हैं, जिनकी सफाई प्रतिदिन एवं सप्ताह में नहीं हो पाती है। ऐसी सफाई महीने में एक बार अवश्य हो जानी चाहिए। जैसे- कमरे के फर्नीचर, आलमारी तथा अन्य वस्तुओं को हटाकर सफाई करना, घर के कपड़ों, मसालों तथा अनाज को धूप दिखाना आदि।*

4. *वार्षिक स्वच्छता:- घर की मरम्मत एवं पुताई, फर्नीचर, पलंग तथा चारपाई की मरम्मत, घर के बेकार एवं फालतू सामान को निकालना, टूटे-फूटे सामान की मरम्मत करवाना आदि वार्षिक स्वच्छता के अंतर्गत आते हैं।*

5. *आकस्मिक स्वच्छता:- ऋतु परिवर्तन तथा शादी-विवाह के अवसर पर होने वाली सफाई इसके अंतर्गत आती है।*

क्या आप भी घर की सफाई में सहयोग करते हैं? यदि हाँ तो कौन-कौन सी सफाई एवं सफाई के लिए किन-किन साधनों का उपयोग करते हैं?

घर की सफाई के साधन एवं उनका उपयोग-

घर की सफाई करने के लिये निम्नलिखित सामग्री की आवश्यकता पड़ती है-

1. *सख्त झाड़ू या ब्रश:- इसका प्रयोग, घर की धुलाई के लिए किया जाता है।*
2. *नरम झाड़ू व ब्रश:- इसका प्रयोग कमरों, दीवारों, पत्थर तथा ईंट से बने फर्श को साफ करने में उपयोग किया जाता है।*
3. *नम ब्रश:- इसका उपयोग फर्नीचर की सफाई, फर्नीचर में पॉलिश करने तथा बोतल आदि को साफ करने में प्रयोग करते हैं।*
4. *कपड़ा व झाड़न:- इसकी सहायता से फर्नीचर तथा वस्तुओं को साफ किया जाता है।*
5. *अन्य सामग्री:- कूड़ादान, बाल्टी, मग, तसला एवं बर्तन साफ करने के लिए राख एवं साबुन, सोडा, फिनायल तथा आधुनिक उपकरणों में वाइपर तथा वैक्यूम क्लीनर आदि।*

सफाई उपकरण

सार्वजनिक स्थानों की सफाई का महत्व

सार्वजनिक स्थान का तात्पर्य ऐसे स्थान से है, जहाँ पर प्रत्येक व्यक्ति बिना रोक-टोक के आ जा सके जैसे- विद्यालय, धर्मशाला, नदी, तालाब व कुछ लोग अपने घर की सफाई पर विशेष ध्यान देते हैं, किंतु सार्वजनिक स्थानों की सफाई की उपेक्षा करते हैं। जैसे- केला खाकर छिलका सड़क पर फेंक देना, सार्वजनिक भवन तथा रास्तों में थूकना, शौचालय आदि के पानी को बाहर सड़क पर निकालना। अपने घर की गंदगी एवं कूड़ाकरकट को कूड़ेदान में न डालकर नाली या खुले स्थानों पर डाल देते हैं, जिससे सड़कों एवं गलियों में गंदगी फैल जाती है। इस गंदगी से रोग फैलाने वाले कीटाणु हवा, पानी आदि के माध्यम से संक्रामक रोग फैलाते हैं। अतः इससे बचने के लिए हमें प्रतिदिन घर की सफाई के साथ-साथ घर के कूड़ा करकट को ढक्कनदार कूड़ेदान में डालना चाहिए। घर के आस-पास तथा सार्वजनिक स्थानों में कीटाणु नाशक दवा डालनी चाहिए, जिससे कीटाणु न पनप सकें।

सोचो, यदि आपके घर, उसके आस-पास एवं विद्यालय में फैला कूड़ा-कचरा एक सप्ताह तक साफ न किया जाए तो क्या होगा ? आप इसके लिए क्या प्रयास करेंगे ?

आइए जानें-

- ***'विश्व शौचालय दिवस'*** 19 ***नवम्बर को मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य वातावरण को स्वच्छ एवं स्वस्थ बनाना है।***
- ***पॉलिथीन का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ये जमीन के***

अंदर गल नहीं पाती एवं मिट्टी की उपजाऊ क्षमता को कम कर देती है।
• पॉलिथीन जलाने से जहरीली गैस चारों तरफ फैलती है जिससे श्वांस तथा त्वचा संबंधी बीमारियाँ होती हैं।
• यह नदी नाले में जाकर उनके बहाव को रोक देती हैं जो गंदगी, बीमारी एवं बाढ़ का कारण बनती हैं।

आओ मिलकर संकल्प करें-

- शौचालय का करें प्रयोग, तभी रहेंगे सभी आरोग्य। जहाँ सोच वहाँ शौचालय।
- घर-घर बाँटो कपड़ों की थैली, तब बंद होगी पॉलिथीन की थैली।

अभ्यास

1.वस्तुनिष्ठ प्रश्न-
रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) घर की नाली को .... रखना चाहिए। (खुला, बंद)
(ख) घर की पुताई .... करनी चाहिए। (प्रतिदिन, साप्ताहिक, मासिक, वार्षिक)
(ग) ....शौचालय का प्रयोग करना चाहिए। (बंद, खुला)

2.अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) विश्व शौचालय दिवस कब मनाया जाता है ?
(ख) आकस्मिक स्वच्छता के अंतर्गत कौन-कौन सी सफाई की जाती हैं ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) हरे तथा नीले रंग के कूड़ेदान का प्रयोग क्यों करते हैं ?
(ख) सफाई का क्या अर्थ है?
(ग) खुले में शौच करने से होने वाली बीमारियों के नाम लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) पॉलिथीन के प्रयोग से क्या-क्या हानियाँ होती हैं?

(ख) घरेलू कूड़े-कचरे के निपटारे का सही तरीका क्या है?

प्रोजेक्ट वर्क-

- अपने घर तथा आसपास की सफाई में प्रयुक्त होने वाले साधनों के चित्र अपनी अभ्यास-पुस्तिका में बनाइए या पत्र, पत्रिकाओं, अखबार आदि में उपलब्ध चित्रों को काटकर उसे अभ्यास-पुस्तिका में चिपकाइए। चित्र के नीचे साधन का नाम लिखकर उसका उपयोग लिखिए।
- शिक्षक की सहायता से कागज व कपड़े की थैलियाँ बनाइए।
- कूड़े कचरे का सही तरीके से निपटारा करने के उपायों को देखते हुए पोस्टर बनाएँ और अपनी कक्षा एवं विद्यालय परिसर में लगाएँ।
- शिक्षक की सहायता से पुराने डिब्बो/दफ्ती की सहायता से कूड़ेदान बनाएँ एवं उसे अपनी कक्षा में रखकर उसका उपयोग करें।

पाठ -३ पोषण

फलों एवं सब्जियों की दुकान सजी थी। अचानक गाजर उठकर पालक से बोला- देखो! मैं तो बहुत काम का हूँ। जो मुझे खाता है, मैं उसकी आँखों की रोशनी बढ़ाता हूँ क्योंकि मैं विटामिन 'ए' से भरपूर हूँ। तभी पालक ने कहा- तो क्या? मैं भी कोई कम नहीं हूँ। मैं न रहूँ तो मेरी कमी से लोगों के शरीर में खून की कमी हो सकती है। मेरे अन्दर लौह तत्व बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसी प्रकार सेब, टमाटर, मूली, केला आदि सभी फलों एवं सब्जियों ने बारी-बारी से अपने अंदर पाए जाने वाले गुणों को बताया। खाने हेतु प्रयुक्त सेब, टमाटर तथा अन्य खाद्य-सामग्री हमारे शरीर का पोषण करते हैं।

आओ जानें पोषण है क्या?

भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्वों द्वारा शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करना ही पोषण है। जैसे- शारीरिक वृद्धि करना, विभिन्न रोगों से शरीर की सुरक्षा करना, समस्त अंगों का समुचित विकास करना आदि। शरीर के पोषण के लिए हम जिन भोज्य पदार्थों को ग्रहण करते हैं, उसे भोजन कहते हैं। हमें प्रतिदिन भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्जी, फल एवं दूध एक निश्चित मात्रा में अवश्य लेना चाहिए।

यदि भूख लगने पर हमें भोजन न मिले तो कैसा अनुभव होता है ? क्या हम अच्छे ढंग से कार्य कर पाते हैं ?

भोजन आवश्यक क्यों ?

हमारे जीवन में भोजन का बहुत महत्व है। भोजन में पाए जाने वाले विभिन्न पोषक तत्वों से हमारे शरीर का पोषण, निर्माण, वृद्धि एवं विभिन्न रोगों से सुरक्षा होती है। भोजन की आवश्यकता बिन्दुवार निम्नवत् है-

- *कार्य करने के लिए ऊर्जा एवं ऊष्मा प्राप्त होती है।*
- *शारीरिक वृद्धि एवं बुद्धि का विकास होता है।*
- *शरीर का विभिन्न रोगों से बचाव एवं हड्डियाँ मजबूत होती हैं।*

आओ जानें पोषक तत्व हैं क्या ?

भोजन में विभिन्न प्रकार के पोषक-तत्व पाए जाते हैं जिनके स्रोत एवं कार्य चित्र में दर्शाए गए हैं-

इस प्रकार हमने जाना कि भोजन में पाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पोषक-तत्वो से हमारा शरीर पूरी तरह स्वस्थ रहता है एवं भोजन को तरल बनाने एवं रक्त निर्माण करनें में जल का महत्वपूर्ण स्थान है।

भोजन पकाकर खाने से लाभ

हम प्रायः भोजन पकाकर खाते हैं। कुछ भोज्य-पदार्थ कच्चे भी खाए जाते हैं। भोज्य पदार्थों को पकाने के मुख्य उद्देश्य निम्नवत् हैं -

1. *पचाने योग्य बनाना - भोजन पकाने के पश्चात् आसानी से चबाने योग्य हो जाता है। ठीक प्रकार से चबाया गया भोजन आसानी से पच जाता है।*

2. *स्वाद बढ़ाना - पकाने से भोज्य सामग्री स्वादिष्ट एवं वाह्य स्वरूप में आकर्षक बन जाती है, ऐसा भोजन रुचि से खाया जाता है।*

3. *हानिकारक कीटाणु का नष्ट होना- भोजन पकाए जाने से सब्जियों आदि मे पाए जाने वाले हानिकारक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं एवं शरीर स्वस्थ रहता है।*

अतः यह भी जानना आवश्यक है कि हम जो भी खाते हैं उसे किस प्रकार पकाकर खाएँ। भोजन को पकाकर खाने की विधि पर ही उसके पौष्टिक तत्वों की उपलब्धता निर्भर करती है।

भोजन पकाने से पूर्व ध्यान देने योग्य बातें

1. *साग-सब्जी धोने के पश्चात् ही काटें।*

2. *चावल पकाते समय माड़ न निकालें।*

3. *आटा छानकर रोटी न बनाएँ। चोकर सहित आटे से बनी रोटियाँ पौष्टिक होती हैं।*

4. *भोजन पकाने वाला बर्तन, स्थान एवं स्वयं भी स्वच्छ रहना चाहिए।*

5. *भोजन पकाने से संबंधित सामग्री अपने पास रख लेनी चाहिए।*

आइए देखें कौन-कौन से तरीके हैं भोजन पकाने के-

भोजन पकाते समय यह जानना बहुत आवश्यक है कि उसे किस प्रकार पकाया

जाए कि उसकी पौष्टिकता नष्ट न हो। भोजन पकाने की निम्नवत् विधियाँ प्रयोग में लाई जाती हैं-

1. *जल द्वारा पकाना*

(*अ*) *उबालना* - *दाल*, *चावल एवं रेशेदार सब्जियाँ आदि वस्तुएँ उबालकर तैयार की जाती हैं। इन वस्तुओं को उबालते समय उतना ही पानी डालें जितनी वस्तु के पकने के लिए पर्याप्त हो।*

(*ब*) *सूप बनाना* - *सूप बनाने के लिए*, *जिस वस्तु का सूप बनाना हो उसे जल में डालकर उबालते हैं*, *ताकि वस्तु के पोषक तत्व जल में आ जाएं। सूप बनाने में पानी अधिक मात्रा में होना चाहिए।*

2. *भाप द्वारा पकाना*

(*अ*) *वाष्प द्वारा पकाना* - *इस विधि में भोज्य पदार्थों में पाई जाने वाली नमी ही उसको पकाने में सहायक होती है। इसमें पानी नहीं डालते हैं।*

(ब) भपाना - इस विधि में भगौने में पानी रखकर उसके मुँह पर कपड़ा बाँध देते हैं तथा पानी गर्म करते हैं। जब पानी उबलने लगता है तो उसकी भाप बाहर निकलती है। जिस वस्तु को पकाना हो, कपड़े के ऊपर रखकर पका लेते हैं, जैसे- बेसन का फरा, चावल का फरा, बेसन का ढोकला आदि। इस विधि से पकाने के कई लाभ हैं- (।) पोषक तत्वों की क्षति कम मात्रा में होती है। (।।) भोजन हल्का एवं अधिक सुपाच्य होता है।

3. चिकनाई द्वारा पकाना

इस विधि में भोज्य-पदार्थ पकाने का मुख्य माध्यम घी, तेल अथवा चिकनाई वाले पदार्थ होते हैं। पका भोजन स्वादिष्ट होता है तथा पचने में समय लेता है। इस विधि से पकाने के तरीके निम्नवत् दो प्रकार के हैं-

(क) कम घी या तेल द्वारा पकाना - इस विधि को तलने की उथली विधि कहते हैं। इसमें भोज्य-पदार्थ सेंकने या तलने के लिए कम मात्रा में तेल या घी का प्रयोग करते हैं। इस विधि से पराठा, चीला, दोसा, आलू की टिकिया पकाते हैं।

(ख) अधिक तेल या घी द्वारा पकाना - इस विधि को तलने की गहरी विधि कहते हैं। इसमें भोज्य पदार्थ तलने के लिए अधिक मात्रा में घी या तेल कड़ाही में डालते हैं। पकने वाली वस्तु घी या तेल में डूब कर पकती है। इस विधि से पकौड़ी, पूड़ी, कचौड़ी या ब्रेड-पकौड़ा तल कर पकाते हैं।

4. आग की आँच में पकाना- इस विधि के दो तरीके हैं-

(क) भूनना - इस विधि में पकाने वाली वस्तु आग की कम आँच पर पकाते हैं जैसे- आलू, बैंगन, शकरकंद को भूनते हैं।

(ख) सेंकना - इस विधि में आग की आँच थोड़ी ज्यादा होती है। जिसमें तंदूरी रोटी एवं बाटी सेंकी जाती हैं। तंदूरी रोटी पकाने के लिए एक गहरा चूल्हा होता है जिसे तंदूर कहते हैं- तंदूर की दीवार पर रोटी चिपका कर उसकी आँच से उसे पकाते हैं। इसी प्रकार बाटी कंडे के अंगारों में रखकर सेंकी जाती है।

उपर्युक्त समस्त विधियों में भोजन पकाने में यह ध्यान रखें कि उन्हें अधिक नहीं तलें या भूनें। अधिक तलने/भूनने से पके भोज्य पदार्थों की पौष्टिकता नष्ट हो जाती है।

कच्चे खाए जाने वाले भोज्य-पदार्थ

फलों एवं हरी सब्जियों में विटामिन, खनिज लवण एवं जल जैसे पौष्टिक तत्व बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। फल को

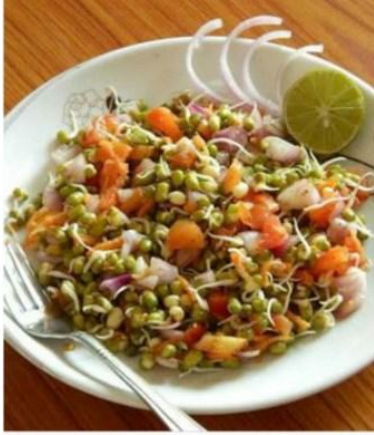
धोकर एवं कच्चा खाना चाहिए, जैसे- अमरूद, केला, संतरा, अनन्नास आदि। नींबू, संतरा, आँवला एवं अमरूद में विटामिन 'बी' व 'सी' बहुत अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। पकाने से उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं। फलों को धोने के पश्चात् काटने से उनके खनिज-लवण उनके अंदर सुरक्षित बने रहते हैं।

सब्ज़ियों में भी चुकंदर, गाजर, मूली, पत्ता गोभी आदि कच्चा ही खाना लाभकर हैं। अंकुरित चना-मूँग खाने में स्वादिष्ट तथा पौष्टिक होता है।

आइए चर्चा करें संतुलित आहार है क्या ?

सुबह हुई। मम्मी ने आवाज लगाई- मीरा उठो! ब्रश करके दूध पी लो। मीरा अनमने

मन से उठी और बुदबुदायी- फिर वही दूध। क्या दूध पीना जरुरी है मम्मी? मम्मी ने कहा- "दूध नहीं पिओगी तो तुम्हारी लम्बाई ठीक से नहीं बढ़ेगी तथा दाँत एवं हड्डियां कमजोर हो जायेंगी।"

आपने प्रायः घरों में कहते हुए सुना होगा कि दाल, चावल, रोटी, सलाद एवं सब्जी सब कुछ खाना चाहिए। क्या आपने कभी विचार किया है कि ऐसा क्यों कहते हैं?

वास्तव में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। जिस भोजन में समस्त आवश्यक पोषक-तत्व उचित मात्रा में विद्यमान रहते है तथा शरीर की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं, वह संतुलित आहार कहलाता है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमारे भोजन में विभिन्न पोषक तत्व- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन्स, खनिज लवण एवं जल आदि उपयुक्त मात्रा में सम्मिलित होने चाहिए।

अक्सर लोगों में भ्रान्ति होती है कि कुछ भी खाकर पेट भर गया, तो भोजन कर लिया। कुछ बच्चे केवल दाल-चावल खाना पसंद करते हैं तथा कुछ बच्चे केवल रोटी-सब्ज़ी। ऐसा भोजन संतुलित भोजन नहीं कहलाता है। संतुलित भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्ज़ी, दूध, फल एवं सलाद का एक निश्चित मात्रा में होना आवश्यक है। यदि संभव हो तो प्रतिदिन अलग-अलग प्रकार की दाल एवं सब्ज़ी का प्रयोग करें।

यह आवश्यक नहीं है कि जो आहार एक व्यक्ति के लिए संतुलित है वह दूसरे व्यक्ति के लिए भी संतुलित हो। वह व्यक्ति की आयु, क्रियाशीलता एवं परिस्थितियों पर निर्भर करता है। बढ़ती उम्र के बच्चों, खिलाड़ी, मजदूर वर्ग एवं अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्तियों को अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में संतुलित आहार लेना चाहिए।

आप अपने भोजन में कौन-कौन सी चीजें खाना पसंद करते हैं? क्या वे संतुलित आहार हैं?

संतुलित भोजन में निम्नवत् बातों का ध्यान दिया जाना आवश्यक है-

1. *जन्म से पूर्व बच्चे की देखभाल गर्भवती माँ के द्वारा लिए जाने वाले भोजन से ही प्रारम्भ हो जाती है। गर्भवती माताओं को संतुलित आहार के अंतर्गत प्रतिदिन दाल, चावल, रोटी, सब्ज़ी, दूध, दही एवं सलाद उचित मात्रा में दें। भोजन में लौह-*

तत्वों हेतु हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, चुकंदर तथा कैल्शियम हेतु दूध, दही, पनीर आदि जो भी संभव हो दें। आयोडीन की पूर्ति हेतु सब्ज़ी में प्याज एवं आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।

2. *बच्चे के जन्म के छः माह पश्चात् ही उसके खान-पान पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है। प्रोटीन के लिए दूध, दाल का पानी बच्चे को दें। कार्बोहाइड्रेट की पूर्ति के लिए चावल का माड़, रोटी का छिलका दाल के पानी में मसल कर दें।*

3. *बढ़ते हुए बच्चों को प्रतिदिन के भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्ज़ी, सलाद, दूध एवं दही देना आवश्यक है। सभी दालों को मिलाकर बनी हुई मिक्स दाल भी बहुत पौष्टिक होती है।*

4. *किशोरावस्था या* 12 *वर्ष की उम्र होने पर बालिकाओं को संतुलित आहार देने के साथ ही कुछ ऐसे भोज्य पदार्थ भी दें, जिनमें लौह-तत्व पर्याप्त मात्रा में हों। लौहयुक्त-तत्वों की पूर्ति के लिए हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, गुड़, चुकंदर आदि दें।*

5. *प्रतिदिन के नाश्ते में पूड़ी, पराठा आदि कम प्रयोग करें। अंकुरित चना, मूँग, दलिया, मौसमी फल, दूध, दही ये सभी पौष्टिक होने के साथ-साथ भोजन को ठीक ढंग से पचाने में सहायक हैं।*

6. *यह आवश्यक नहीं है कि बहुत अधिक मँहगे भोज्य-पदार्थ यथा- काजू, बादाम,*

सेब आदि पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं। मौसमी फल एवं सब्जियाँ जैसे- अमरूद, गाजर, नाशपाती, चुकंदर, बेर एवं केला आदि भी पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं।

7. जंक फूड(fastfood) एवं कोल्ड ड्रिंक की जगह फलों का रस, लस्सी, मठ्ठा, शर्बत का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि जंकफूड (बर्गर, पिज्जा, चाऊमीन आदि) हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

अभ्यास

1.बहुविकल्पीय प्रश्न-

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) नाश्ते में लेना चाहिए-

(क) चाऊमीन

(ख) पिज्जा

(ग) कोल्डड्रिंक

(घ) अंकुरित चना, मूंग

(2) किशोरावस्था में बालिकाओं को अधिक पोषक तत्व की आवश्यकता होती है-

(क) प्रोटीन

(ख) लौह तत्व

(ग) वसा

(घ) आयोडीन

2.*अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-*

(*क*) ***फल एवं हरी सब्जियों से कौन सा पोषक-तत्व प्राप्त होता है***?

(*ख*) ***कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख कार्य क्या है***?

3.*लघु उत्तरीय प्रश्न-*

(*क*) ***संतुलित आहार किसे कहते हैं***?

(*ख*) ***भोजन पकाने की विधियों के नाम लिखिए।***

4.*दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-*

(*क*) ***भोजन को पका कर खाने से क्या लाभ है***?

(*ख*) ***भोजन पकाने से पूर्व किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है***?

प्रोजेक्ट वर्क-

एक हफ्ते में प्रतिदिन के नाश्ते एवं खाने की सूची बनाइए-

दिन	सुबह का नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	दूध/दलिया, फल अंकुरित अनाज	दाल, चावल, रोटी, सब्जी, दही, सलाद,	दूध, मूंगफली बिस्किट	दाल, सब्जी, रोटी, सलाद
मंगलवार				
बुधवार				
बृहस्पतिवार				
शुक्रवार				
शनिवार				
रविवार				

- ***संतुलित आहार का चार्ट बनाकर अपनी कक्षा में लगाइए।***

पाठ -४ रोग और उनसे बचाव

रोग का अर्थ "अस्वस्थ" होना है। शरीर का पूरी तरह कार्य करने में किसी प्रकार की कमी का होना रोग कहलाता है। अस्वस्थ/रोगी व्यक्ति में स्फूर्ति व उमंग की कमी रहती है। उन्हें शारीरिक और मानसिक कष्ट होता है। ऐसे व्यक्ति का किसी कार्य में मन नहीं लगता है।

यदि आप को बुखार/सर्दी-खांसी/पेट खराब हो जाए तो क्या आप अपने दोस्तों के साथ खेलना या उनके साथ अपने पसंद की चीजें खाना पसंद करेंगे ?

रोग मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं-

- असंक्रामक रोग- ये वे रोग होते हैं जो छुआछूत से नहीं फैलते। ये पोषण की कमी से हो सकते हैं जैसे- विटामिन ए की कमी से रतौंधी (Night blindness) हो जाना। कुछ असंक्रामक रोग वंशानुगत भी होते हैं। यह रोग बच्चों को अपने माता-पिता या पूर्वजों से मिलते हैं। वर्णान्धता (color bllineness) एक ऐसा ही वंशानुगत रोग है जिसमें रोगी हरे तथा लाल रंग में भेद नहीं कर पाता है।
- संक्रामक रोग- संक्रामक रोग वे रोग होते हैं जो बैक्टीरिया, वाइरस, कृमि जैसे सूक्ष्म/अतिसूक्ष्म जीवों से होते हैं। ये अति सूक्ष्म जीव निम्नलिखित माध्यमों से

मानव शरीर में प्रवेश पा कर उसे अस्वस्थ कर सकते हैं-

1. *दूषित खाने तथा पीने की वस्तुओं के माध्यम से पेट में कृमि* (*राउंड कृमि*, *व्हिप कृमि*, *हुक कृमि*), *हैजा*, *टायफॉयड जैसे रोग हो सकते हैं।*

2. *संक्रमित मिट्टी के संपर्क द्वारा कृमि संक्रमण फैलता है। जिससे शरीर में खून की कमी*, *कुपोषण*, *थकान*, *पेट में दर्द*, *उल्टी एवं दस्त आना आदि लक्षण पाए जाते हैं।*

3. *वायु में उपस्थित सूक्ष्म जीवाणुओं द्वारा जुकाम*, *इनफ्लुएन्जा*, *तपेदिक जैसे रोग फैलते हैं।*

4. *मच्छर के माध्यम से मलेरिया*, *चिकनगुनिया*, *डेंगू फैलता है।*

5. *कुछ चर्म रोग व्यक्ति को स्पर्श करने से भी फैलते हैं जैसे- दाद तथा खाज।*

इन्हें भी जानें-

- *संक्रमित बच्चों के शौच में कृमि के अंडे होते हैं। खुले में शौच करने से ये अंडे मिट्टी में मिल जाते हैं और विकसित होते हैं।*
- *नंगे पैर चलने से*, *गन्दे हांथों से खाना खाने से या बिना ढका भोजन करने से शरीर में कृमि का संचरण होता है।*
- ‘*राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस*’ *कार्यक्रम वर्ष में दो बार* 10 *फरवरी एवं* 10 *अगस्त को मनाया जाता है*, *जिसमें* 01 *से* 19 *वर्ष तक के सभी बच्चो को एल्बेंडाजॉल की दवा स्कूल व आंगनबाड़ी के माध्यम से खिलाई जाती है।*

शरीर का रोगों से बचाव

अगर हम अपने जीवन में थोड़ी सी सावधानी रखें और छोटी-छोटी कुछ आसान बातों पर ध्यान दें तो बहुत से रोगों से बच सकते हैं। आइये जानें-

उत्तम स्वास्थ्य के लिए अच्छी आदतें-

1. *स्वच्छता- हमें अपने शरीर के साथ-साथ अपने परिवेश को भी साफ रखना चाहिए। नित्य स्नान कर, तथा शरीर को अच्छी तरह पोंछ कर साफ कपड़े पहनने चाहिए।*

- *रात में सोने से पहले तथा सुबह उठकर दाँतों में मंजन कर जीभ को भी साफ करना चाहिए। भोजन के बाद कुल्ला अवश्य करना चाहिए।*
- *हमें खुले में रखे हुए फल तथा अन्य खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए। पानी भी पीते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि वह साफ व ढका हो।*

- *खुले में शौच न करके हमेशा स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।*
- *खाना खाने के पहले एवं शौच के बाद हमें अपने हाथों को साबुन से धो लेना चाहिए।*
- *हमें अपने आस-पास भी सफाई रखनी चाहिए जिससे रोगों के जीवाणु न पनपने पाएँ।*

2. *व्यायाम - हमें नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है जो हमारे शरीर को विभिन्न रोगों से बचाती है।*

3. *पौष्टिक आहार - हमें अपना आहार संतुलित रखना चाहिए। इससे पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग नहीं होते हैं। इससे हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है।*

4. *प्रतिरोधक टीके तथा दवा - संक्रामक रोगों से बचाव के लिये टीका लगाया जाता है। हमें समय से बच्चों को सभी आवश्यक टीके लगवा देना चाहिए तथा दवाएँ*

खिला देना चाहिए जिससे उन्हें चेचक, टिट्नेस, डिप्थीरिया, पोलियो, तपेदिक, हैजा, हेपेटाइटिस जैसे रोग न हों।

गंदगी से होने वाली कुछ बीमारियों के नाम लिखिए।

साफ-सफाई का ध्यान न रखने से पेट में कीड़े हो जाते हैं। इन कीड़ों से पेट में दर्द होता है तथा उल्टियाँ होती हैं। भूख लगनी बंद हो जाती है तथा शरीर का वजन कम होने लगता है। गंदगी से ही हैजा नामक भयानक रोग भी हो जाता है। इस रोग में उल्टियाँ तथा दस्त होते हैं और कभी-कभी तो मनुष्य की मृत्यु तक हो जाती है।

रोगों से बचने के लिए हमें चाहिए कि हम अपने खाने की वस्तुओं को मक्खियों से बचाएँ। कुओं में 'लाल दवा' डलवा कर पानी को शुद्ध कर लिया जाए। खुली व अशुद्ध खाने-पीने की चीजों का उपयोग न किया जाए। हमें घर तथा विद्यालय में बने शौचालय का उपयोग करना चाहिए तथा उसे साफ रखना चाहिए।

अभ्यास

1.बहुविकल्पीय प्रश्न-

. सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) संक्रामक रोग होते हैं-

(क) बैक्टीरिया, वायरस आदि से

(ख) पोषण की कमी से

(ग) वंशानुगत रोग से

(घ) इनमें से कोई नहीं

(2). हैजा रोग होता है-

(क) कृमि से

(ख) विटामिन की कमी से

(ग) दूषित खाने-पीने की वस्तुओं से

(घ) छुआछूत से

2.अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) किसी एक वंशानुगत रोग का नाम लिखिए।

(ख) विटामिन C की कमी से कौन सा रोग होता है ?

3.लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) नियमित व्यायाम करने से क्या लाभ है ?

(ख) असंक्रामक रोग क्या होते हैं ?

4.दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) रोग कितने प्रकार के होते हैं? संक्रामक एवं असंक्रामक रोगों के बारे में संक्षेप में बताइए।

(ख) हमें अपने शरीर को रोगों से बचाने के लिए किन-किन सावधानियों को ध्यान में रखना चाहिए ?

प्रोजेक्ट वर्क

अच्छी आदतें, अच्छा स्वास्थ्य से सम्बन्धित पोस्टर/स्लोगन लिखकर अपनी कक्षा में टाँगो।

पाठ -९ प्रदूषण

स्वस्थ रहने के लिए हमें शुद्ध जल, शुद्ध वायु, स्वच्छ आवास एवं स्वच्छ भोजन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी लोग अपने घर का कूड़ा-करकट उचित स्थान पर न फेंक कर आस-पास ही फेंक देते हैं। मरे हुए पशुओं को भी खुले मैदान या जलाशय में डाल देते हैं। इन सड़ते जानवरों की लाशों और कूड़े-करकट से निकलने वाली दुर्गंध वातावरण में मिलकर उसे दूषित कर देती है। घर और कारखानों से निकलने वाला गन्दा जल नदियों और तालाबों में मिलकर जल को दूषित कर देता है। इसी प्रकार वाहनों की तेज ध्वनि एवं उनसे निकली विषैली गैसें भी वातावरण को दूषित कर देती हैं।

प्रदूषण फैलने के कारण

जल, वायु, पर्वत, पठार, मैदान, खनिज, वन, जीव-जंतु, प्रकृति द्वारा प्रदत्त हैं। वातावरण में यह संतुलित मात्रा में होती है। प्रकृति के संतुलन में मानव द्वारा परिवर्तन करना ही प्रदूषण कहलाता है।

प्रदूषण के कारण सभी जीवधारियों का जीवन संकट में पड़ सकता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि पर्यावरण प्रदूषण के कारण ही गिद्ध जाति के पक्षी हमारे देश से विलुप्त हो गए। गिद्ध मरे हुए जानवरों को खाकर पर्यावरण को स्वच्छ रखने में हमारी मदद करते थे।

आप पर्यावरण प्रदूषण का जीवधारियों पर पड़ने वाले प्रभाव की जानकारी समाचार-पत्र, पत्रिका, रेडियो, टी.वी. के माध्यम से एकत्र करें।

नदियों एवं तालाबों में नहाने,कपडे धोने,जानवरों को नहलाने से जल-प्रदूषित हो रहा है

प्रदूषणके प्रकार

1. जल प्रदूषण
2. ध्वनि प्रदूषण
3. वायु प्रदूषण
4. मृदा प्रदूषण

प्रदूषण कई प्रकार के होते हैं जैसे- जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण आदि।

आइए जानें जल प्रदूषण क्या है ?

आपने लोगों को नदी, तालाब, हैण्डपंप और कुएँ पर स्नान करते और कपड़ा धोते हुए देखा होगा। क्या आपने कभी सोचा है कि कुओं और हैण्डपंप पर स्नान करने और कपड़ा धोने के बाद यह गंदा उसी के आस-पास एकत्र होता रहता है फिर यही गंदा जल भूमि में रिस-रिस कर कुओं और हैण्डपंप के जल-स्रोत तक पहुँच कर उसे दूषित करता रहता है। इसी प्रकार लोगों द्वारा तालाबों, झीलों, नदियों में साबुन लगाकर नहाने, कपड़ा धोने, पशुओं को नहलाने, मृतक पशुओं की लाशें फेंकने, गंदे नाले का पानी गिराने, जलाशयों के किनारे शौच करने तथा कूड़ा करकट फेंकने से जल दूषित हो जाता है। ऐसे दूषित जल को पीने से हमें अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं जैसे- टायफ़ॉयड, पीलिया, हैजा, डायरिया तथा पेचिश आदि।

स्वच्छ जल का महत्व

सभी जीवों के जीवित रहने के लिए जल अत्यंत आवश्यक है। हमारे शरीर में जो विभिन्न क्रियाएँ होती हैं, उनको सुचारु रूप से चलाने के लिए स्वच्छ जल की

आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए भोजन को पचाने में, रक्त को तरल बनाये रखने में तथा शरीर के दूषित पदार्थ (मल, मूत्र आदि) को बाहर निकालने में। अतः जल के बिना जीवन संभव नहीं है-पेयजल-स्वच्छ, निर्मल, पारदर्शी, गंधरहित, कीटाणु व जीवाणु रहित होना चाहिए।

जल केवल पीने के लिए ही नहीं वरन् सिंचाई, विद्युत उत्पादन, मत्स्य पालन, परिवहन उद्योग आदि कई कार्यों में काम आता है।

जल को प्रदूषित होने से बचाने के लिए अपने मित्र को क्या सुझाव देंगे?

आओ जानें बूँद-बूँद की कीमत

भोजन के बिना हम कुछ दिनों तक जीवित रह सकते हैं परंतु पानी के बिना जीवन संभव नहीं है। पानी की एक-एक बूँद का सही उपयोग करना चाहिए। हमें अपने जीवन में उपयोगी जल को बर्बाद और प्रदूषित नहीं करना चाहिए। घर-घर जाकर लोगों को जल बचाव (संरक्षण) और उसे प्रदूषित होने से बचाने के लिए जागरूक करना चाहिए।

जल है तो कल है

- *नल का उपयोग करने के बाद उसकी टोटी को कसकर बंद कर देना चाहिए।*
- *दैनिक कार्यों में जल के समुचित उपयोग के लिए गिलास या मग का उपयोग करना चाहिए।*
- *बारिश के पानी को इकट्ठा करके शौच, कपड़े धोने, बगीचे में पानी देने व नहाने के लिए प्रयोग करना चाहिए।*
- *घर के साथ-साथ सार्वजनिक नलों आदि पर भी ध्यान देना चाहिए। यदि उसमें पानी बह रहा हो तो उन्हें बंद कर देना चाहिए।*

आओ सोचें

- बूंद-बूंद टपकते नल के नीचे एक बर्तन रखिए। देखिए कितने समय में बर्तन भर गया, बर्तन में एकत्रित जल को नापिए जल का आयतन कितना है?

- मान लीजिए एक दिन में दो लीटर पानी गिरा तो 4 दिन में कितने लीटर पानी व्यर्थ जाएगा?
- एक लीटर बोतल बंद पानी की कीमत बीस रुपए हैं। इस गति से टपकते नल से चार दिन में कितने रुपए का पानी व्यर्थ जाएगा?

जल प्रदूषण दूर करने के उपाय

भारत में नदियों, झीलों और तालाबों में उपलब्ध जल का लगभग 70 प्रतिशत भाग प्रदूषित हो चुका है।

जल संरक्षण के लिए आप क्या-क्या करेंगे?

आओ जानें जल को प्रदूषित होने से बचाने के लिए क्या करें-

- पीने तथा खाना बनाने का पानी साफ बर्तन में ढककर रखें।
- बर्तन से पानी निकालने के लिए हैण्डल लगे स्वच्छ बर्तन का प्रयोग करें।
- मल विसर्जन के लिए शौचालय का प्रयोग करें।
- मृत पशुओं को आबादी से दूर गड्ढे में डालकर मिट्टी से ढक दें।
- कपड़ों की धुलाई, स्नान तथा बर्तन की सफाई का कार्य नदी, तालाब, हैण्डपंप एवं कुएँ से दूर करें।
- अपने पशुओं को नदी, नहर एवं तालाब में न नहलाएँ।

- *कुएँ या हैण्डपंप के आस-पास गंदा जल इकट्ठा न होने दें। इसकी निकासी के लिए पक्का चबूतरा एवं नाली ग्राम प्रधान से कहकर बनवाएँ।*

इन्हें भी जानिए

- "*विश्व जल दिवस*" 22 *मार्च को मनाया जाता है जिसका मुख्य उद्देश्य जल संरक्षण एवं उसकी स्वच्छता के प्रति लोगों को जागरुक करना है।*
- *मानव शरीर के भार का* 70 *प्रतिशत तथा पेड़-पौधों के भार का* 80 *प्रतिशत भाग पानी होता है।*
- *जल का प्रत्येक अणु हाइड्रोजन के दो तथा ऑक्सीजन के एक परमाणु के मिलने से बनता है।*
- *जल का रासायनिक संकेत* H_2O *है।*

अभ्यास

1.*बहुविकल्पीय प्रश्न-*

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) ***जल का रासायनिक संकेत है-***

(**क**) HO

(**ख**) H_2O_2

(**ग**) H_2O

(**घ**) ***इनमें से कोई नहीं***

(2). ***जल का प्रदूषण होता है-***

(क) *कारखानों से निकले धुएँ द्वारा*

(ख) *मछलियों से*

(ग) *जल स्रोत में नाले का गंदा पानी गिराने से*

(घ) *उपर्युक्त सभी*

2. ***अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-***

(क) *विश्व जल दिवस कब मनाया जाता है* ?

(ख) *अशुद्ध जल पीने से कौन-कौन से रोग होते हैं* ?

3. ***लघु उत्तरीय प्रश्न-***

(क) *प्रदूषण किसे कहते हैं* ?

(ख) *जल का हमारे जीवन में क्या महत्व है* ?

4. ***दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-***

. (क) *जल को प्रदूषित होने से बचाने के लिए आप क्या उपाय करेंगे* ?

(क). *एक बार पानी का प्रयोग करने के बाद उसी पानी से आप और क्या-क्या काम कर सकते हैं* ?

प्रोजेक्ट वर्क-

1. *अपने बड़ों से पता करिए कि पानी की बचत के लिए आप क्या-क्या कर सकते हैं? उनके सुझावों को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखिए।*
2. *बड़ों की सहायता से अपने परिवेश के जल स्रोतों (कुआँ, हैण्डपंप, नहर, तालाब) के पानी का निरीक्षण/अवलोकन करके उनके गुण व दोषों को अपनी*

अभ्यास पुस्तिका में लिखिए।

3. ***जल संरक्षण से संबंधित चार्ट /पोस्टर बनाकर अपनी कक्षा में लगाएँ।***

पाठ -६ प्राथमिक चिकित्सा

रवि अपनी बहन रेखा के साथ स्कूल जा रहा था। रवि का पैर केले के छिलके पर पड़ा वह फिसल कर गिर गया। उसके पैर में चोट लग गई। जिससे खून बहने लगा। रेखा ने तुरंत अपने बैग से रुमाल निकालकर उसके घाव पर बाँध दिया। रवि का खून बहना बंद हो गया उसके बाद रेखा उसे डॉक्टर के पास ले गई।

आपने देखा कि रेखा द्वारा तुरंत रवि के घाव पर रुमाल बाँधने से खून बहना बंद हो गया। उसके द्वारा किया गया यह कार्य ही प्राथमिक चिकित्सा है।

यदि विद्यालय में खेलते समय आपके सहपाठी को चोट लग जाती है, तो आप क्या-क्या करेंगे ?

प्राथमिक चिकित्सा -

"प्राथमिक चिकित्सा उस चिकित्सा को कहते हैं जो दुर्घटना स्थल पर डॉक्टर के देखने से पूर्व की जाती है।"

प्रायः हमारी असावधानी से कोई न कोई दुर्घटना होती रहती है। जैसे- कभी ब्लेड या चाकू से उँगली कट जाती है। सीढ़ियों या ऊँचे स्थानों से गिरकर हाथ-पैर की हड्डियाँ टूट जाती हैं। मधुमक्खी, बिच्छू, साँप या कुत्ते के काटने पर विष फैल जाता है। पानी में डूबने से बेहोशी आ जाती है। गरम चीजों से हाथ-पैर जल जाते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत प्राथमिक उपचार की आवश्यकता होती है। यदि ऐसा न हो तो स्थिति गंभीर हो सकती है। इससे दुर्घटना को गंभीर होने से रोक सकते हैं।

ऐसी स्थिति में उपचारकर्ता के पास कुछ महत्वपूर्ण वस्तुओं का होना आवश्यक होता है। प्राथमिक उपचार के दौरान उपयोग में आने वाले साधनों को प्राथमिक चिकित्सा पेटी (First-aid-Kit) *कहा जाता है। जिसका उपयोग कर पीड़ित व्यक्ति को तत्काल आने वाली परेशानियों से बचाया जा सकता है। अतः इसे घर, विद्यालय एवं बाहर जाने पर अपने पास अवश्य रखनी चाहिए।*

आइए जानें- इस पेटिका में कौन-कौन सी वस्तुएँ होती हैं तथा उनका प्रयोग कहाँ-कहाँ होता है ?

- *बाम- सिरदर्द, सर्दी-जुकाम, हाथ-पैर व कमरदर्द के लिए।*
- *रुई व पट्टी- घाव साफ करने व चोट पर बाँधने हेतु।*
- *डिटॉल/सेवलान- घाव को साफ करने के लिए।*
- *बैंण्डेड- छिलने व कटने पर इसका प्रयोग संक्रमण से बचाता है।*
- *एंटीसेप्टिक क्रीम-छिलने, कटने एवं घाव पर लगाने हेतु।*
- *इनो, पुदीनहरा- पेटदर्द, दस्त, अपच, बदहजमी आदि में आराम के लिए।*
- *इलेक्ट्रॉल- निर्जलीकरण से बचाव हेतु। यह शरीर में नमक एवं खनिजलवण की कमी को पूरा करता है।*
- *एंटी एलर्जिक दवा/क्रीम-त्वचा पर होने वाली खुजली एवं चकत्तों से आराम के लिए।*
- *थर्मामीटर- बुखार नापने के लिए।*
- *ग्लूकोज- थकावट एवं बेहोशी आने पर।*
- *कैंची- पट्टी को काटने व अन्य कार्यों के लिए।*

इन्हें भी जानें-

* *दवाओं को खरीदते समय उसके खराब होने की तिथि अवश्य देखें।*
* *पेटिका में रखी वस्तुओं को समय-समय पर जांच करते रहना चाहिए।*
* *यदि किसी दवा की तिथि समाप्त* (Expiry date) *हो गई है तो उसे हटा देना चाहिए।*
* *पेटिका में दवा या अन्य सामग्री समाप्त हो जाने पर उसे पुनः खरीद कर रख देना चाहिए।*

प्राथमिक उपचार

(अ) बर्र या मधुमक्खी का काटना - जब कोई विषैला जीव जैसे- बर्र या मधुमक्खी काट लेती है तो उससे भयंकर पीड़ा एवं जलन होने लगती है तथा चकत्ते पड़ जाते हैं। कभी-कभी इनके डंक मारने पर उसकी नोंक टूटकर शरीर में रह जाती है जिससे विष फैलने पर वह स्थान सूज जाता है और उसमें तीव्र जलन होती है।

उपचार

* *कटे हुए स्थान को स्प्रिट या साबुन से धोना चाहिए।*
* *यदि कीड़े का डंक रह गया हो तो तुरंत किसी नुकीली चीज से दबाकर निकाल लेना चाहिए। पर यह ध्यान रहे कि उस स्थान को इतना अधिक न दबाया जाए कि शरीर में विष और अधिक फैल जाए।*
* *घाव को खरोंचना या खुजलाना नहीं चाहिए। इससे संक्रमण बढ़ने की संभावना रहती है।*
* *घाव पर हल्का अमोनिया या नौसादर और चूने को बराबर-बराबर मात्रा में लेकर लगाना चाहिए। उसके ऊपर दो-चार बूँदे पानी की डाल देनी चाहिए।*
* *गंभीर स्थिति में बारी-बारी से ठंडा और गर्म सेंक लाभदायक होती है।*
* *प्राथमिक उपचार के बाद रोगी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।*

(ब) बिच्छू का काटना

बिच्छू की पूँछ में वक्राकार डंक होता है। जब बिच्छू डंक मारता है तो वहाँ पर विष छोड़

देता है। यह विष नाड़ीतंत्र पर बुरा प्रभाव डालता है। ऐंठन एवं बेहोशी भी उत्पन्न कर सकता है। जी मिचलाना, उल्टी तथा सिरदर्द की शिकायत हो सकती है। साँस तेजी से चलने लगती है। काटे गये स्थान पर जलन जैसा आभास होता है। यदि बिच्छू के डंक मारने पर तुरन्त उपचार न किया जाय तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

उपचार

- *काटने वाले स्थान से थोड़ा ऊपर कस कर पट्टी बाँध देनी चाहिए जिससे विष पूरे शरीर में न फैले।*
- *कटे हुए स्थान पर बर्फ रख देने से भी दर्द का अनुभव कम होता है।*
- *प्राथमिक उपचार करने के तुरन्त बाद डॉक्टर के पास जाना चाहिए।*

(स) कुत्ते का काटना

प्रायः कुत्ते छेड़ने पर काट लेते हैं। लेकिन यदि कुत्ता पागल है तो बिना छेड़े हुए भी काट सकता है। पागल कुत्ते को पहचानना सरल है। यदि ध्यानपूर्वक देंखे तो पागल कुत्ते की पूँछ झुकी होती है। चेहरा भयानक हो जाता है। उसके मुँह से झाग निकलता है। वह अकारण ही भौंकता रहता है।

पागल कुत्ता के काटने पर व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण दिखाई पड़ते हैं-

- *रोगी को पानी से डर लगता है।*
- *गले में दर्द होता है।*
- *भोजन नहीं निगल पाता है।*

उपचार

- *पागल कुत्ते के काटने पर घाव को तुरन्त साबुन या स्प्रिट से धोना चाहिए।*
- *रोगी को तुरन्त अस्पताल भेजकर रेबीज का इंजेक्शन लगवाना चाहिए। इसमें बिल्कुल भी असावधानी नहीं करनी चाहिए क्योंकि कुत्ते के काटने से हाइड्रोफोबिया नामक भयंकर रोग हो जाता है।*

(द) साँप का काटना

साँप के काटने पर विष की कुछ बूँदे शरीर में प्रवेश कर जाती है। कटे हुए स्थान पर दर्द के साथ सूजन आ जाती है। त्वचा का रंग बैंगनी हो जाता है। वहाँ पर विषदंत के दो छोटे-छोटे छिद्र देखे जा सकते हैं। व्यक्ति को बेहोशी तथा निद्रा आने लगती है। जब कभी भी इस प्रकार की घटना घटित हो, हमें तुरंत प्राथमिक उपचार करना चाहिए। जिससे विष को फैलने से रोका जा सके।

उपचार

- साँप काटे हुए व्यक्ति को तुरंत शान्तिपूर्वक लिटा देना चाहिए लेकिन उसे सोने न दिया जाए।
- व्यक्ति को भय द्वारा उत्तेजित होने से रोके, जिससे विष का संचार तेजी से न हो।साँप काटने के स्थान से थोड़ा ऊपर की ओर रूमाल, टाई, जूते के फीते या किसी अन्य उपयुक्त वस्तु से कसकर बाँधना चाहिए। कसकर बाँधने से शरीर में विष फैल नहीं पाता है।
- मादक पदार्थ नहीं देना चाहिए। मादक पदार्थ विष फैलाने में सहायक होता है।
- साँप काटे हुए व्यक्ति को जितनी जल्दी हो सके, डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।

इन्हें भी जानिए

विषैले कीड़े या जंतु के काटने पर अंध विश्वास में पड़कर झाड़-फूँक नहीं करना

चाहिए। बल्कि प्राथमिक उपचार के बाद तुरंत डॉक्टर से इलाज करवाना चाहिए।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थान की पूर्ति करिए-

(क) इलेक्ट्रोल का प्रयोग ....से बचाव हेतु किया जाता है।

(ख) थकावट या बेहोशी आने पर ....दिया जाता है।

(ग) डॉक्टर के आने से पहले .... दिया जाता है।

(2) सही (T) या गलत (F) का चिह्न लगाइए -

(क) घाव को खरोंचना या खुजलाना नहीं चाहिए। ( )

(ख) बिच्छू के पूँछ में वक्राकार डंक होता है। ( )

(ग) सड़क पर केले का छिल्का फेंक देना चाहिए।( )

(घ) मधुमक्खी के काटने से शरीर पर चकत्ते पड़ जाते हैं। ( )

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) पागल कुत्ते के काटने से कौन सा रोग होता है?

(ख) डॉक्टर के आने से पहले दिया जाने वाला उपचार क्या कहलाता है?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्राथमिक चिकित्सा पेटी से आप क्या समझते हैं?

(ख) *बिच्छू के डंक मारने पर दो प्राथमिक उपचार लिखिए।*

4. *दीर्घ उत्तरीय प्रश्न*

(क) *मधुमक्खी के काटने पर क्या लक्षण होते हैं तथा उसका उपचार क्या है* ?

(ख) *साँप के काटने पर आप क्या उपचार करेंगे* ?

प्रोजेक्ट वर्क-

प्राथमिक चिकित्सा में काम आने वाली वस्तुओं को एकत्र करके एक डिब्बे (*बॉक्स*) *में रखिए और उसकी सूची बनाएँ।*

पाठ -७ सिलाई कला

कभी-कभी खेलते या दौड़ते समय हमारे कपड़े फट जाते हैं या सिलाई खुल जाती है तो इन्हें ठीक करने के लिए हम क्या करते हैं? कपड़ों को ठीक करने के लिए दर्जी के यहाँ जाते हैं अथवा घर पर मम्मी सिलाई करके फटे वस्त्र ठीक कर देती हैं।

घर में प्रायः कुछ न कुछ सिलाई का काम निकल आता है। कभी कोई वस्त्र फट गया या बटन टूट गए हों आदि। फटे कपड़े पहनने से उसकी सुन्दरता कम हो जाती है और कपड़ा देखने में खराब लगता है। फटे कपड़ों को सिलाई करके ठीक किया जाता है। किसी कपड़े को नाप के अनुसार काट कर उसे सुई धागे द्वारा हाथ अथवा मशीन से जोड़ना ही सिलाई कला है। सिलाई की उपयोगिता बढ़ाने के लिए सिलाई कला का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को होना आवश्यक है। आज के युग में सिलाई कला का महत्व प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है।

सिलाई करने के लिए कपड़ा काटने, खाका बनाने एवं उसकी विधि को जानना आवश्यक है।

सिलाई की विधि

सिलाई करने के लिए विभिन्न भागों की नाप लेने के लिए दो विधियों का प्रयोग करते हैं -

(क) प्रत्यक्ष नाप

प्रत्यक्ष नाप एवं वक्ष या सीट की नाप

इस विधि में शरीर के अंगों की नाप इंचीटेप से ली जाती है।

(ख) वक्ष या सीट की नाप से नाप निकालना

इस विधि में किसी व्यक्ति के वक्ष या सीट की नाप से ही पूरी नाप निकाल ली जाती है।

सिलाई उपकरण

सिलाई करने के लिए जिन उपकरणों की आवश्यकता होती है, वे निम्नवत् है -

कैंची, फीता, इंचीटेप, अंगुलिस्ताना, खड़िया अथवा मिल्टन चॉक, मशीन-सुई व हाथ की सुईयाँ, धागा, स्केल, सिलाई मशीन, बाँसपेपर अथवा अखबार, गुनिया, प्रेस आदि।

सिलाई करने के लिए प्रयुक्त सिलाई-किट

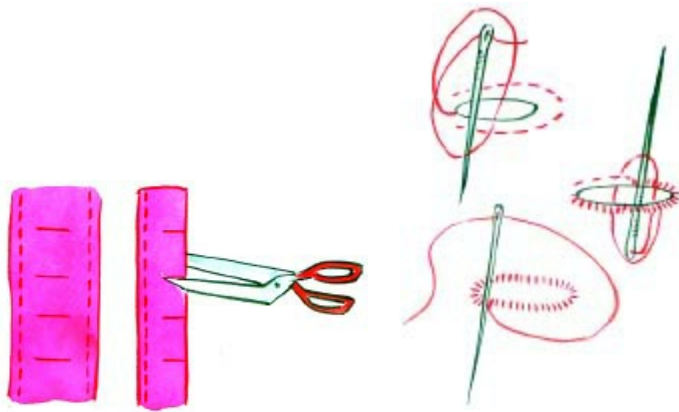
सिलाई के प्रकार

हाथ से बखिया करना

बखिया के टाँके हाथ से भी डाले जाते हैं। बखिया के टाँके एक-दूसरे के बराबर होते

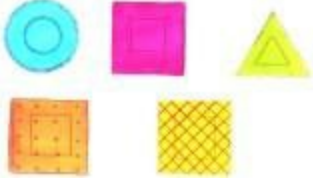
है। इससे सिलाई पक्की और मजबूत होती है।

काज बनाना

काज़ उन्हीं कपड़ों में बनाते हैं जिसमें बटन लगाया जाता है। जिस कपड़े में काज बनाना हो, उस कपड़े में आवश्यकतानुसार उचित स्थान पर कैंची से कपड़ा मोड़कर बटन के हिसाब से काटते हैं। काटने के बाद उस स्थान से थोड़ी दूरी पर सबसे पहले किनारे-किनारे कच्चा कर लेते हैं।

काज बनाने की प्रक्रिया

काज बनाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि एक किनारा गोल और दूसरा नोंकदार हो। काज भरने के लिये सुई में दोहरा धागा डाल कर कच्ची की गई लाइन से थोड़ी सुई निकाल कर धागे को सुई की नोंक के आगे से घुमा कर पूरी सुई निकाल लेंगे।

पैबंद लगाना

कभी-कभी वस्त्र ऐसे फटते हैं, कि उन्हें सिला नहीं जा सकता है। ऐसी दशा में उस फटे हुए कपड़े में चिप्पी या पैच लगाया जाता है। पैच कई तरह से लगाया जाती है। गोल, तिकोन, चैकोर, पैबंद लगाने के लिए जिस रंग का कपड़ा फटा हो, उसी रंग के कपड़े का पैच लगाया जाता है। जिस आकार में कपड़ा फटा हो उसी आकार में पैच लगाना चाहिए। पैच वाला कपड़ा थोड़ा बड़ा रखना होता है। फटे हुये वस्त्र पर काटे गये पैच को उल्टी तरफ चारों ओर से मोड़कर रखेंगे और तुरपन कर देंगे।

पैबंद या पैच बनाने के तरीके

सीधी तरफ से कपड़े को अंदर की तरफ बराबर-बराबर मोड़कर तुरपन करेंगे।

जाँघिया बनाना

नाप-लम्बाई - 20 ***सेमी***0

हिप-48 ***सेमी***0

0-1 ***पूरी ल***0 20 ***सेमी***0$2.5 ***सेमी***0 ***नेफा के लिए*** (22.5 ***सेमी***0)

0-2 ***सीट का*** 1/4 + 4 ***सेमी***0 = (16 ***सेमी***0)

2-3 = 0-1

1-3 = 0-2

0-4 = 2.5 ***सेमी***0 ***नेफा के लिए***

2-5 = 0-4

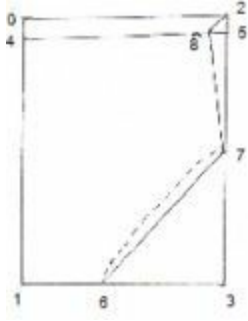
4 ***से*** 5 ***सीधी रेखा***

5 ***से*** 6 ***लम्बाई का*** 1/2 + 2 (12 ***सेमी***0)

3 ***से*** 6 = 3 ***से*** 6 (8 ***सेमी***0)

5 ***से*** 8 = 1.5 ***सेमी***0

2 ***से*** 8, 8 ***से*** 7 ***मिलाइए***

6 से 7 शेप दीजिए (चित्रानुसार)

जांघिया काटने की विधि

झबला बनाना

झबला छोटे बच्चों को पहनाने का ढीला वस्त्र है।

नाप -लम्बाई = 30 सेमी0

घेर = 35 सेमी0 (अथवा इच्छानुसार)

1 से 2 पूरी लम्बाई + 2.5 सेमी0 नीचे मोड़ने के लिये।

1 से 3 = घेर का 1/2 = 16.5 सेमी0

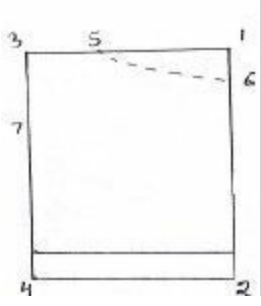
3 से 4 = 1 से 2

2 से 4 = 1 से 3

3 से 5 = 5 सेमी0 (कन्धा)

3 से 7 = 10 सेमी0 (बाँह खोलने के लिए)

1 से 6 = 3 सेमी0

5 से 6 गले का शेप (3 से 5 चुन्नट देकर सिलें)

झबला काटने की विधि

शिक्षक निर्देश -

बच्चों के सामने जाँघिया व झबला का रेखाचित्र बनाकर, पेपर पर कटिंग करके वस्त्रों को सिलें एवं बच्चों से भी सिलवाएँ।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

निम्नलिखित कथनों में सत्य के सामने (T) तथा असत्य के सामने (F) का चिह्न लगाइए-

(क) शरीर के विभिन्न भागों के नाप लेने की दो विधियाँ हैं। ( )

(ख) झबला बड़े बच्चों को पहनाने का ढीला वस्त्र है। ( )

(ग) बखिया के टाँके हाथ से भी डाले जाते हैं। ( )

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) शरीर के विभिन्न भागों के नाप लेने की विधियों के नाम लिखिए।

(ख) सिलाई में प्रयुक्त होने वाले उपकरणों के नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) सिलाई कला का अर्थ लिखिए।

(ख) सिलाई की आवश्यकता क्यों पड़ती है ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) काज बनाने की प्रक्रिया लिखिए।

(ख) पैबंद कितने प्रकार के होते हैं ?

प्रोजेक्ट वर्क-

- जाँघिया की ड्राफ्टिंग कागज पर करें।
- झबला काट कर हाथ से बखिया कीजिए।

पाठ -८ कढ़ाई कला

आपने बाजार में रेडीमेड (सिले सिलाये) वस्त्रों में कढ़ाई देखी होगी। क्या आप जानते हैं कि कढ़ाई कैसे करते हैं? सुई तथा रंगीन धागों से वस्त्रों पर नमूना बनाने को ही कढ़ाई कहते हैं।

कढ़ाई कला बहुत उपयोगी कला है। कढ़ाई के द्वारा हम विभिन्न वस्त्रों में सजावट करके उसकी सुंदरता, शोभा और आकर्षण बढ़ाते हैं। बाजार में कढ़े हुए वस्त्र मंहगे मिलते हैं। हम घर पर कम पैसों में कढ़ाई करके अपने वस्त्रों की सजावट कर सकते हैं।

कढ़ाई के प्रकार **(Type of Embroidery)**

1. *मशीन द्वारा कढ़ाई - विभिन्न प्रकार की कढ़ाई मशीनों द्वारा की जाती है। इसके लिए बाजार से मशीन खरीदना पड़ता है।*

2. *हाथ द्वारा कढ़ाई - यह विधि सस्ती, सरल और सुलभ है। इसमें हम सुई, रंगीन धागा, फ्रेम आदि की सहायता से मनचाहे वस्त्र जैसे- मेजपोश, तकिया का गिलाफ, रुमाल आदि पर कढ़ाई करते हैं।*

कढ़ाई में प्रयुक्त उपकरण

कढ़ाई में प्रयुक्त उपकरण

1. *वस्त्र- कढ़ाई के लिए पक्के रंग का वस्त्र लेना चाहिए।*

2. *नमूना या डिजाइन- नमूना भी वस्त्र के अनुसार छोटा या बड़ा होना चाहिए। रूमाल के लिए छोटा नमूना और मेजपोश के लिए कुछ बड़ा नमूना हो।*

3. *ट्रेसिंग पेपर- यह पतला कागज होता है। चित्र पर रखने से चित्र दिखाई देता है। इसलिए इसे नमूने के ऊपर रखकर नमूना उतारते हैं।*

4. *कार्बन पेपर - इससे भी कपड़े पर नमूना छापते हैं। कार्बन पेपर कई रंग के होते हैं- लाल, नीला, काला, सफेद आदि। गहरे नीले, काले वस्त्र पर लाल या सफेद कार्बन पेपर से छापते हैं। हल्के रंग के वस्त्र पर काले नीले कार्बन पेपर से छापते हैं।*

5. *पेंसिल - यह नमूना उतारने और छापने के काम आती है।*

6. *सुई- सुई कई प्रकार की होती है- पतली, मोटी,, मैंटी एवं मशीन की सुई। साधारण वस्त्र पर कढ़ाई करने के लिए पतली सुई का प्रयोग करते हैं।मैंटी के लिये मैंटी की सुई प्रयोग करते हैं।*

7. *धागा - विभिन्न प्रकार के रंगीन धागे कढ़ाई करने के काम आते हैं।*

8. *फ्रेम - यह लकड़ी या प्लास्टिक का गोलाकार होता है जिसे फ्रेम कहते हैं। इसमें लगाकर कपड़े को तान देते हैं जिससे कढ़ाई करने में सुविधा होती है।*

9. *छोटी कैंची - धागा काटने के काम आती है।*

10. *कढ़ाई किट - इसमें कढ़ाई का सभी सामान एकत्रित रखते हैं ताकि सामान सुरक्षित और साफ रहे।*

आपके घर में कढ़ाई करने के लिए कौन-कौन सामग्रियाँ हैं? अपनी माँ से पूछकर अभ्यास पुस्तिका में लिखिए।

वस्त्र पर नमूना उतारने या छापने की विधि

1. कार्बन पेपर द्वारा

2. लकड़ी के ठप्पों द्वारा

3. महीन कपड़ों को नमूने के ऊपर रखकर पैंसिल से नमूना छाप लेते हैं।

कढ़ाई करते समय ध्यान देने योग्य बातें

- नमूना वस्त्र के अनुकूल हो, छोटे वस्त्र पर छोटे नमूने तथा बड़े वस्त्रों पर कुछ बड़े नमूने बनाते हैं।
- धागों के रंगों का उचित चुनाव करना चाहिए। फूल के लिए लाल, गुलाबी, पीला नारंगी, बैंगनी रंग के विभिन्न हल्के, गहरे रंग का प्रयोग करें तथा पत्ती के लिए हरे रंग का प्रयोग हो। धागों का रंग पक्का और चमकदार होना चाहिए।
- गाँठ नहीं दिखना चाहिए। धागे की गाँठ को कढ़ाई में छुपा देते हैं।
- टाँके मजबूत हों ताकि कढ़ाई खुल न सके।
- हाथ धोकर साफ हाथों से कढ़ाई करें।
- सुई में धागा छोटा डालना चाहिए। बड़ा धागा डालने से कढ़ाई करते समय वह उलझ जाता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि कढ़ाई का ज्ञान हमारे लिए अत्यंत उपयोगी है। इसका फैशन कभी पुराना नहीं होता। इसका आकर्षण भी कभी कम नहीं होता।

कढ़ाई कला के लाभ

- घर के विभिन्न कमरों में प्रयुक्त होने वाले वस्त्रों की सजावट कढ़ाई के द्वारा करते हैं। जैसे- बैठक (ड्राइंग रूम) के दीवान की चादर, मेजपोश, सोफा कवर, कुशन कवर, मसनद कवर आदि पर सुंदर सी कढ़ाई करने से उसकी सुंदरता बढ़ जाती है।
- खाने की मेज (डाइनिंग टेबिल) को सुंदर और सुरक्षित रखने के लिए उसके

ऊपर बिछाने के लिए मेजपोश और टेबिल मैट्स पर कढ़ाई करते हैं। खुली आलमारी के पर्दे, शीशा कवर, ड्रेसिंग टेबिल

- (शृंगार मेज) कवर पर कढ़ाई करने से वस्त्र, कमरा और घर सब की शोभा बढ़ जाती है।
- पहनने वाले वस्त्र सलवार-सूट, साड़ी, ब्लाउज तथा बच्चों के वस्त्र फ्रॉक, झबला स्कार्फ, बिब आदि पर कढ़ाई करने से उसकी सुंदरता बढ़ जाती है।
- खाली समय का उपयोग कर सकते हैं एवं धन कमा सकते हैं।
- मनचाहे वस्त्र पर मनचाही डिजाइन काढ़ सकते हैं।

वस्त्रों को सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए कढ़ाई उत्तम साधन है। कढ़ाई करने के लिए अनेक टाँकों या स्टिच का प्रयोग करते हैं जैसे- कच्चा टाँका, काथा स्टिच, स्टेम स्टिच (उल्टी बखिया) चेन स्टिच, बटन होल स्टिच, लेजी डेजी, कश्मीरी स्टिच, साटन स्टिच, क्रास स्टिच आदि। अभी हम लोग चेन स्टिच, स्टेम स्टिच, लेजी डेजी और बटन होल स्टिच से कढ़ाई करना सीखेंगे।

चेन स्टिच

इसे जंजीरा कढ़ाई भी कहते हैं। इससे फूल पत्ती का बाहरी किनारा (आउट लाइन) और फूल पत्ती को भरकर भी बनाते हैं। इसमें एक ही बिंदु पर दुबारा सुई घुसाकर आगे की ओर सुई को धागे के ऊपर से निकालते हैं। यही क्रिया दोहराने से चेन स्टिच बन जाएगी। यह ध्यान रहे कि टं◌ाके एक बराबर ही हों।

स्टेम स्टिच

इसे उल्टी बखिया भी कहते हैं। सीधी तरफ हाथ से बखिया करके उल्टी तरफ देखो। जो कढ़ाई की लाइन दिखाई देगी उसे ही उल्टी बखिया अथवा स्टेम स्टिच कहते हैं। इसे बनाने के लिए नीचे की ओर से सुई घुसाकर ऊपर (आगे) की ओर निकालते हैं। यही क्रिया दोहराते हैं।

लेजी-डेजी कढ़ाई

इस कढ़ाई से हम छोटे बड़े फूल तथा पत्ती बना सकते हैं। इसका टाँका भी चेन स्टिच की तरह लेते हैं। यह कढ़ाई चादर, मेजपोश, तकिया का गिलाफ, रूमाल आदि किसी भी वस्त्र पर कर सकते हैं।

बटन होल स्टिच

इसका टाँका काज स्टिच की तरह से लेते हैं। एक ही बिंदु पर बार-बार सुई घुसा कर सुई के आगे धागा करके गोलाई से बनाते हैं। इससे छोटे-छोटे फूल और फूलों का गुच्छा बना सकते हैं। इस स्टिच से बच्चों के वस्त्रों पर सुंदर कढ़ाई की जाती है।

अभ्यास

1. *वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए-

(क) कढ़ाई करने के लिए .... धागों का प्रयोग करना चाहिए।

(ख) ...... वस्त्र तानने के काम आता है।

(ग) कार्बन पेपर से नमूना .... जाता है।

(घ) रुमालों पर .... नमूने सुंदर लगते हैं।

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) वस्त्र पर नमूना छापने की विधियों के नाम लिखिए।

(ख) कढ़ाई करने वाले टाँकों के नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) कढ़ाई कला के लाभ लिखिए।

(ख) कढ़ाई करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) कढ़ाई कला में उपयोगी उपकरणों के नाम एवं उनके प्रयोग लिखिए।

(ख) कढ़ाई करने के किन्हीं एक टाँके बनाने की प्रक्रिया लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

- एक मेजपोश पर नमूना छापकर मिली-जुली स्टिच से कढ़ाई करें।
- शिक्षक की सहायता से कढ़ाई किट बनाकर उसमें कढ़ाई की जाने वाली सामग्रियों को रखिए।

पाठ -९ बुनाई कला

ठंड से अपने शरीर की सुरक्षा करने के लिए हम जाड़े में ऊनी वस्त्र पहनते हैं जो ऊन से बने होते हैं। घर पर हम ऊनी वस्त्र जैसे- स्वेटर, टोपा, मोजा इत्यादि आसानी से कम पैसे में बना सकते हैं जो सस्ते एवं टिकाऊ होते हैं।

आइए जानें ऊन कहाँ से मिलता है?

ऊन हमें भेड़ों से प्राप्त होती है। भेड़ के बाल से ही ऊन बनाया जाता है। भेड़ के ये बाल ठंड से उसकी रक्षा करते हैं। इसी प्रकार बकरी, ऊँट, खरगोश आदि के बालो से ऊन बनाया जाता है। मेरीनों एवं अंगोरा जाति की भेड़ों से अच्छी किस्म का ऊन प्राप्त होता है। साल में एक बार भेड़ के बाल काटे जाते हैं। जब जाड़े का मौसम समाप्त होने को होता है और गर्मी आने को होती है, तब भेड़ों को बालों की जरूरत नहीं होती। उसी समय भेड़ के बालों को बड़ी-बड़ी कैंचियों तथा बाल काटने की मशीन द्वारा काट लिया जाता है। इन बालों में काँटे, गंदगी और चिकनाई होती है। बालों को साफ करने के लिए उन्हें समेटकर सुतलियों से बाँध दिया जाता है। अब इस ऊन की सफाई की जाती है। इसके बाद मशीनों की सहायता से ऊन की ऐंठन निकाली जाती है। अंत में इसे धागे के रूप में कात लिया जाता है। इसी ऊनी धागे से गर्म कपड़े बनाए जाते हैं। इन बालों से दो प्रकार के ऊन बनाए जाते हैं-

1. *ऊन- इससे घर में स्वेटर, टोपा, मोजा इत्यादि बनाए जाते हैं।*
2. *महीन ऊनी धागा- इससे विभिन्न प्रकार के कपड़े मशीनों द्वारा बुने जाते हैं।*

***बुनाई का अर्थ* (Meaning of Knitting)**

कलात्मक ढंग से ऊन द्वारा फ्रंदे बनाकर सलाइयों के माध्यम से डिजाइनदार वस्त्र तैयार करना ही बुनाई है। स्वेटर, टोपा, मोजा, कार्डिगन, जैकेट, फ्रॉक आदि ऊनी वस्त्र इस कला के द्वारा तैयार किए जाते हैं।

बुनाई के प्रकार

ऊनी वस्त्र दो प्रकार से बुने जाते हैं-

1. *हाथ द्वारा*

2. *मशीन द्वारा*

हाथ द्वारा बुने वस्त्र सस्ते एवं टिकाऊ होते हैं। मशीन द्वारा बुने वस्त्र बहुत मंहगे होते हैं तथा इन्हें दुबारा उधेड़ कर बुनना भी संभव नहीं होता।

स्वयं बुनाई से लाभ

- *अपने मनपसंद रंग व डिजाइन के वस्त्र बना सकते हैं।*
- *उचित नाप का स्वेटर बना सकते हैं जो न अधिक ढीला होगा, न बहुत कसा होगा।*
- *स्वयं बुना हुआ वस्त्र कम दाम में तैयार कर सकते हैं।*
- *छोटा होने पर, खोलकर दोबारा बुनाई कर सकते हैं।*
- *समय का सदुपयोग होता है एवं धन कमा सकते हैं।*

ऊन का चुनाव

ऊनी वस्त्र तैयार करने के लिए ऊन का अपना विशेष स्थान है। इसलिए बुनाई में हमेशा अच्छे ऊन का प्रयोग करना चाहिए। बुनाई के लिए ऊन का चुनाव करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखते हुए खरीददारी करनी चाहिए-

- *सबसे पहले ऊन खरीदते समय पहनने वाले की आयु, रंग आदि का ध्यान रखकर ही ऊन खरीदें।*

- बच्चों के लिए सदैव मुलायम ऊन ही खरीदें।
- ऊन हमेशा दिन में ही खरीदे जिससे रंग एवं गुण समझ में आए।
- अच्छा ऊन हल्का एवं मुलायम होता है एवं उसकी लम्बाई भी अधिक होती है।
- मोटा एवं सस्ता ऊन उत्तम ऊन की अपेक्षा कम गर्म होता है तथा अधिक लगता है।
- शिशुओं एवं छोटे बच्चों के लिए मुलायम एवं चटख रंग के ऊन का चुनाव करना चाहिए।

सलाई का चुनाव

बाजार में कई प्रकार की ऊन एवं स्वेटर आदि बुनने वाली सलाइयाँ मिलती हैं। बुनाई में अच्छे किस्म की सलाई का ही उपयोग करना चाहिए जो चिकनी, नोंकदार हो तथा कालिख न छोड़ती हो।

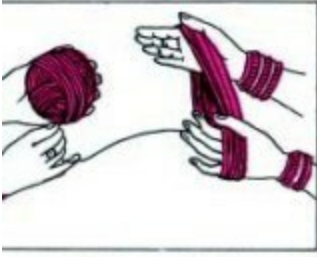
साधारणतया पतले ऊन के लिए पतली जैसे 11 या 12 नम्बर की सलाई, मोटे ऊन के लिए 9 या 10 नम्बर की सलाई लेनी चाहिए। अधिक मोटे ऊन के लिए 6 से 8 नम्बर की सलाई का प्रयोग करना चाहिए। स्वेटर का बार्डर अधिकांशतः 11 या 12 नम्बर की सलाई से बुना जाता है।

ऊन का गोला बनाना

बुनाई करने से पहले लच्छी का गोला बना लेते हैं। गोला बनाते समय सावधानी पूर्वक दोनों पैरों के घुटने में या किसी दूसरे के हाथों में ऊन की लच्छी को फंसाकर धीरे-धीरे हाथों से ढीला-ढीला लपेटते हुए गोला बनाना चाहिए। ऊन को बहुत कसकर नहीं लपेटना चाहिए।

ऊनी वस्त्रों के बुनते समय ध्यान रखने योग्य प्रमुख बातें

- बुनाई के लिए हमेशा अच्छी क्वालिटी की सलाइयाँ इस्तेमाल करें।
- सलाइयों को हमेशा बच्चों की पहुँच से दूर रखें, अन्यथा दुर्घटना होने का डर बना रहता है।

- *हमेशा साफ हाथ से बुनाई करें।*
- *ऊन को गंदा होने से बचाने के लिए हमेशा बैग में रखें।*
- *बुनाई हमेशा पर्याप्त रोशनी में ही करें। कम रोशनी में बुनाई से आँखों पर जोर पड़ता है।*
- *स्वेटर का बार्डर, गले व मुड्ढे का बार्डर बुनते समय 11 अथवा 12 नम्बर की सलाई प्रयोग में लाएं।*
- *बार्डर के फंदे हमेशा दोहरी ऊन से डालें।*

ऊन की लच्छी से गोला बनाना

बुनाई करने से पहले कुछ जरूरी बातें सीखना अत्यंत आवश्यक है, जिसमें फंदा डालना, सीधा व उल्टा फंदा बुनना, फंदा बढ़ाना, फंदा घटाना, फंदे उठाना, फंदे उतारना व फंदे बंद करना प्रमुख हैं।

फंदा डालना

आपको जितना फंदा डालना हो, उतना ही ऊन अंदाज से ले लें। अब एक सरकने वाली गाँठ सलाई पर चढ़ाकर, दाहिने हाथ से सलाई पकड़ते हुए बाएं हाथ के अंगूठे पर ऊन चढ़ाकर दाहिने हाथ वाली सलाई पर लूप बनाते हैं। इसके बाद गोले की तरफ वाली ऊन को दाहिने हाथ वाली सलाई के ऊपर से घुमाकर इसे उलटकर अंगूठे वाले लूप के अंदर से निकालिए। इस प्रकार अब आपका फंदा सलाई पर बन जाता है।

सलाई पर फंदा डालने की विधि

फंदे दो प्रकार के होते हैं- (1) *सीधा फंदा* (2) *उल्टा फंदा*

(1) *सीधा फंदा - सीधा फंदा बुनते समय खाली सलाई को दाहिने हाथ में तथा फंदों वाली सलाई को बाएं हाथ में पकड़े। इसके बाद दाएं हाथ की खाली सलाई को बाएं हाथ की सलाई के फंदे में नीचे की ओर घुमाकर ऊन को एक बार बढ़ाकर फंदे के अंदर से निकालें। इसके बाद बाएं हाथ की सलाई से फंदे को गिरा देते हैं। इस प्रकार सीधा फंदा बुना गया।*

(2) *उल्टा फंदा - उल्टे फंदे में दाएं हाथ की सलाई को फंदे के बीच में से नीचे की ओर निकालते हुए अपनी ओर लाएं। सलाई की नोक पर ऊन को एक बार लपेटें और उसका लूप बनाते हुए इसे बाएं हाथ की सलाई के फंदे में से गिराते हुए निकाल लें। इस प्रकार ये फंदा उल्टा बुना गया।*

फंदे बढ़ाना

ऊन से स्वयं बुनने वाले वस्त्रों जैसे- टोपा, मोजा, फ्रॉक, झालर आदि में उचित आकार लाने के लिए फंदे बढ़ाने पड़ते हैं। यह कोई कठिन काम नहीं है। फंदे बढ़ाना बहुत सरल है। फंदे दो प्रकार से बढ़ाते हैं-

1. *जाली द्वारा फंदे बढ़ाना - इस विधि में ऊन को सलाई के आगे करके सीधा बुनने से सलाई पर ऊन चढ़ जाता है। इसे उल्टी तरफ से उल्टा बुन लेते हैं। इस प्रकार जाली द्वारा फंदा बढ़ाया जाता है। बच्चों की टोपी में इसी प्रकार से फंदा बढ़ाते हैं।*

2. *एक फंदे में दो बार बुनना - स्वेटर तथा आस्तीन में फंदे बढ़ाने के लिए किनारे की ओर फंदा बढ़ाने के लिए अंतिम फंदे के पूर्व वाले फंदे को दो बार (एक बार सीधा, एक बार उल्टा) बुनते हैं। इस प्रकार आवश्यकतानुसार बराबर दूरी पर फंदे बढ़ाने से आकार सही आ जाता है।*

बच्चों की टोपी में झालर बनाने के लिए एक फंदे में तीन फंदा भी बढ़ाते हैं। इसके लिए एक फंदे में एक बार सीधा, फिर उसी में उल्टा, फिर उसी में सीधा बुनने से दो

फंदे बढ़ जाते हैं।

फंदे घटाना

स्वेटर की आर्महोल (बगल) या गोल गला घटाने के लिए दो फंदा बुनकर पहले फंदे को दूसरे के ऊपर से उतार देते हैं। फिर तीसरा फंदा बुनकर दूसरे फंदे को उसके ऊपर से गिरा देते हैं। इस प्रकार फंदा घट जाता है। इस प्रकार हम केवल एक फंदा या कई फंदा घटा सकते हैं।

 गले का फंदा एवं गले का फंदा घटाने की विधि

तिरछा घटाने के लिए किनारे से दो फंदों को एक कर देते हैं। बराबर दूरी पर इस प्रकार घटाने से तिरछा घटता है।

फंदे उठाना

स्वेटर का गला तथा बांह बनाने के लिए फंदा उठाना पड़ता है। इसमें दाहिने हाथ की सलाई की नोंक की सहायता से बुने हुए भाग के किनारे पर फंदा अंदर डालकर उसकी नोंक से एक फंदा बाहर निकाल लेते हैं। इस प्रकार आवश्यकतानुसार फंदे उठाते हैं।

फंदे बंद करना

जब ऊनी वस्त्र स्वेटर, फ्रॉक आदि बनाकर पूरा हो जाता है तो फंदे बंद किए जाते हैं। पहला फंदा दूसरे फंदे के ऊपर से गिराते हैं, इसी क्रिया को आगे दोहराने से सभी फंदे बंद हो जाते हैं।

बुनाई डालना (डिजाइन बनाना)

मोतीदाना (साबूदाना) की बुनाई

इस बुनाई को साबूदाना अथवा धनिया की बुनाई कहते हैं।

साबूदाना की बुनाई- सलाई पर 20 *फंदे डालें।*

पहली सलाई- एक फंदा सीधा, दूसरा फंदा उल्टा इसी प्रकार पूरी सलाई बुनें।

दूसरी सलाई- (उल्टी ओर से) पहला फंदा उल्टा, दूसरा फंदा सीधा इसी प्रकार पूरी सलाई बुनें।

तीसरी सलाई- पहली सलाई की तरह बुनें।

चैथी सलाई- दूसरी सलाई की तरह बुनें।

इसी प्रकार कई सलाई बुनने के बाद देंखेंगे कि साबूदाना जैसी सुंदर बुनाई पड़ गई।

जाली बनाना

बच्चों की ऊनी स्वेटर, फ्रॉक, टोपी, मोजा आदि में रिबन डालने के लिए जाली बनाते हैं।

विधि- एक फंदा सीधा बुनकर ऊन आगे करके 2 *फंदा एक साथ सीधा बुनकर एक फंदा बनाएँ इस प्रकार जाली से एक फंदा बढ़ेगा और जोड़ा बुनने से एक फंदा घट जाता है। फंदे बराबर हो जाएंगे। उल्टी तरफ सब उल्टा बुनेंगे। इस प्रकार से ऊनी वस्त्र में जाली बना सकते हैं।*

अभ्यास

1. *वस्तुनिष्ठ प्रश्न*

(1) *मिलान करो-*

(*क*) 11 *या* 12 *नम्बर की सलाई* — *गर्म या ऊनी वस्त्र पहनते हैं।*

(*ख*) *सर्दी में* — *बुनाई के लिए आवश्यक हैं।*

(*ग*) *समय तथा धन की बचत* — *पतले ऊन की बुनाई में प्रयुक्त होती हैं।*

(*घ*) *सलाइयाँ* — *घर पर बुनाई करने से होती है।*

(2) *रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए-*

(1) *बार्डर बुनने के लिए* .... *की सलाइयाँ प्रयोग होती हैं।*

(2) *बुनाई सदैव* .... *ऊन से डालें।*

(3) *बार्डर के फंदे सदैव* .... *ऊन से डालें।*

(3) *निम्नलिखित कथनों में सत्य के सामने* (T) *तथा असत्य के सामने* (F) *का चिह्न लगाइए-*

(क) गर्म वस्त्र गर्मी में पहने जाते हैं।(   )

(ख) बुनाई के लिए सलाइयाँ आवश्यक है।(   )

(ग) घर पर बुनाई करने से समय का सदुपयोग तथा धन की बचत होती है।(
)

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क). हम ऊनी वस्त्र क्यों पहनते हैं?

(ख) ऊनी वस्त्र कितने प्रकार से बुने जाते हैं, उनके नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) बुनाई कला का क्या अर्थ है?

(ख) स्वयं बुनाई करने के किन्हीं दो लाभों को लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) ऊनी वस्त्र बुनते समय आप कौन-कौन सी सावधानियाँ रखेंगे।

(ख) सीधा एवं उल्टा फंदा बुनने की विधि लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

अपनी पसंद की बुनाई के नमूने एवं जाली बनाकर एलबम तैयार कीजिए।

पाठ -१० पाक कला

पाकशाला के प्रबंध (Meaning of Cooking)

राधा और उसकी सहेलियाँ खाना पकाने का खेल-खेल रही थीं। उनके खाना पकाने के बर्तन इधर-उधर फैले पड़े थे। साथ ही प्रयोग में लाई जाने वाली खाद्य-सामग्री भी सही ढंग से नहीं रखी थी। राधा की माँ ने उनको कुछ देर तक देखा और फिर बोली आप लोगों का सारा सामान बिखरा पड़ा है। इस तरह से आपके समय की बर्बादी तो होगी ही साथ ही आप जो कार्य करना चाहती हैं उसमें आपको आनंद भी नही मिलेगा। आओ, मैं आपको बताती हूँ कि जहाँ खाना पकाते हैं अर्थात् रसोईघर या पाकशाला की व्यवस्था कैसे करेंगे ? जो आपके लिए अत्यंत लाभप्रद सिद्ध होगी।

पाकशाला क्या है ?

वह स्थान जहाँ आपके लिए खाना व नाश्ता पकाया जाता है, उसे ही पाकशाला या रसोईघर के नाम से पुकारते हैं।

पाकशाला में किए जाने वाले कार्य नीचे दी गई तालिका में स्पष्ट किए जा रहे हैं-

पाकशाला में किये जाने वाले कार्य

1. बाजार से वस्तुओं का आना
2. सामग्री का संचय करना
3. भोजन बनाने की तैयारी करना
4. भोजन पकाना
5. भोजन परोसना

इस प्रकार पाकशाला में बाजार से वस्तुओं को खरीदकर उनका संचय किया जाता है। भोजन पकाने से पूर्व उसकी तैयारी व पकने के पश्चात् भोजन परोसने का कार्य किया जाता है।

आप अपने घर की पाकशाला में क्या-क्या कार्य करते हैं ?

पाकशाला के प्रकार

प्रत्येक घर में परिवार के सदस्यों की संख्या एवं घर की स्थिति के अनुसार छोटी अथवा बड़ी पाकशाला अवश्य होती है। पाकशाला का चयन हम अपनी सुविधानुसार करते हैं। पाकशाला दो प्रकार की होती है-

1. *भारतीय शैली*

यह अत्यंत प्राचीन शैली है। इसमें भोजन पकाने की व्यवस्था जमीन पर की जाती है। परिवार के सदस्यों को पटरे पर बिठाकर अथवा आसन बिछाकर भोजन परोसा जाता है। खाना पकाने के लिये सुविधानुसार चूल्हे, अंगीठी, स्टोव या गैस का प्रयोग किया जाता है। इस शैली में खाना पकाने का कार्य पटरे पर बैठकर किया जाता है।

2. *विदेशी शैली*

विदेशी शैली आधुनिक शैली है। इसमें भोजन खड़े होकर पकाया जाता है। सामान्यतः इस व्यवस्था में

ईंधन के लिए गैस के चूल्हे को ऊँचे चबूतरे पर रखकर भोजन पकाने की व्यवस्था की जाती है। इसमें पाकशाला की आवश्यक सामग्री रखने हेतु विभिन्न आकार-प्रकार की आलमारियों का प्रयोग किया जाता है।

ध्यान रखने योग्य बातें

- पाकशाला का आकार न तो बहुत छोटा होना चाहिए और न ही बहुत बड़ा। पाकशाला में प्रकाश का समुचित प्रबंध होना चाहिए।
- पाकशाला ऐसी जगह हो जहाँ शुद्ध वायु का आवागमन हो सके।
- पानी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- खाद्य-सामग्री इस प्रकार रखी जानी चाहिए कि खाना बनाने वाला उसे आसानी से प्रयोग में ला सकें।
- यदि चूल्हे या अंगीठी का प्रयोग किया जाता है तो धुआँ निकलने के लिए चिमनी की व्यवस्था होनी चाहिए।
- पाकशाला का फर्श एवं नालियाँ साफ होनी चाहिए।
- खाद्य-पदार्थ बनाते समय निकलने वाले कूड़े को डालने के लिए ढक्कनदार कूड़ेदान की व्यवस्था होनी चाहिए।

ईंधन

जिस वस्तु को आग की सहायता से जलाकर उसकी गर्मी से भोजन को विविध रूपो

में पकाया जाता है, उसे ईंधन कहते हैं।

ईंधन के प्रकार

1. *ठोस*
2. *बुरादा*
3. *तरल*
4. *गैस*
5. *विद्युत*

1. *ठोस ईंधन*

ठोस ईंधन के अंतर्गत- लकड़ी, कंडा, पत्थर का कोयला, लकड़ी का कोयला आदि आते हैं।

ठोस ईंधन का प्रयोग चूल्हों और अँगीठियों में किया जाता है। चूल्हों में आग जलाने के लिए लकड़ी के छोटे टुकड़े अथवा कन्डे के टुकड़े प्रयोग में लाए जाते हैं। इसमें लकड़ी या कंडे रखने के पश्चात् उसके ऊपर मिट्टी का तेल या कागज में माचिस से आग लगाकर जलाया जाता है। चूल्हे तीन प्रकार के होते हैं- सादा या एक मुँह का चूल्हा, दो मुँह का चूल्हा, हैदराबादी चूल्हा।

सादा चूल्हा, दो मुंह का चूल्हा एवं हैदराबादी चूल्हा

चूल्हे के प्रयोग में की जाने वाली सावधानियाँ

- *लकड़ी अथवा कंडे सूखे होने चाहिए।*
- *आग तेज जलाने हेतु फुँकनी का प्रयोग करना चाहिए।*
- *भोजन पकाते समय सूती वस्त्र पहनने चाहिए।*
- *रसोई में ऊपर की ओर रोशनदान होने चाहिए।*
- *धुआँ निकलने के लिए चूल्हे में चिमनी लगी होनी चाहिए।*

- भोजन पकाने के पश्चात् लकड़ी पर पानी छिड़ककर आग बुझा देनी चाहिए।

गैस का चूल्हा

गैस का चूल्हा विज्ञान की देन है। यह एक अथवा एक से अधिक बर्नर वाला होता है। जिसको रेग्यूलेटर की सहायता से सिलेंडर में जोड़कर प्रयोग किया जाता है। रेग्युलेटर में एक नॉब लगी होती है जिसे ऊपर करने पर गैस चूल्हे तक पहुँचती है तथा नॉब नीचे करने पर गैस सिलेण्डर में बंद हो जाती है वह फिर चूल्हे तक नही पहुँच पाती।

सावधानियाँ

गैस का चूल्हा प्रयोग करते समय निम्न सावधानियाँ अपनानी चाहिए -

- गैस प्रयोग करने से पहले सिलेंडर का वॉल्ब देख लेना चाहिए।
- प्रयोग करने के बाद गैस रेग्युलेटर से नॉब द्वारा अवश्य बंद कर देनी चाहिए।
- गैस का चूल्हा सिलेंडर से थोड़ा ऊँचा रखा जाना चाहिए।
- गैस की रबर वाली नली या पाइप, नॉब, बर्नर, खराब होने पर तुरंत जाँचकर बदलवा देना चाहिए।

स्टोव

स्टोव तरल ईंधन के अंतर्गत आता है। तरल ईंधन में मिट्टी का तेल प्रयोग में लाया जाता है। स्टोव विभिन्न प्रकार के होते हैं जैसे- पम्प वाला स्टोव, बत्ती वाला स्टोव।

सावधानियाँ

पम्प अथवा बत्ती वाला स्टोव प्रयोग करते समय निम्नलिखित सावधानियाँ अपनानी चाहिए-

- *स्टोव में तेल छानकर भरना चाहिए तथा टंकी को कभी पूरा नहीं भरना चाहिए।*
- *बर्नर के छेद को पिन से खोलने हेतु पिन बहुत पास से नहीं पकड़नी चाहिए*
- *यदि स्टोव ज्यादा गरम हो जाए तो उसे बंद करके   ठंडा हो जाने पर पुनः प्रयोग करना चाहिए।*
- *बत्ती वाला स्टोव सीलन में नहीं रखना चाहिए अन्यथा इसमें जल्दी जंग लग सकती है।*
- *बत्तियाँ छोटी हो जाने पर बदल देनी चाहिए।*

अँगीठी

अँगीठी दो प्रकार की होती है- कोयले की अँगीठी, बुरादे की अँगीठी।

सावधानियाँ

कोयले एवं बुरादे की अँगीठियाँ प्रयोग करते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है-

- *कोयले की जलती अँगीठी कमरे के अंदर नहीं रखनी चाहिए।*
- *कोयले की राख को थोड़ी-थोड़ी देर के पश्चात् लोहे की छड़ से झाड़ देना चाहिए।*

- बुरादे की अँगीठी को खूब अच्छी तरह से भरना चाहिए, जिससे बुरादा खाना पकाते समय ढीला होकर जल्दी नीचे नहीं गिरे।
- खाना पकाने के बाद अँगीठी खाली करके पुनः जब भरनी हो तो यह ध्यान रखें कि निकाले गये बुरादे में कोई चिंगारी शेष न रह गई हो, क्योंकि बुरादा धीरे-धीरे सुलग कर आग पकड़ सकता है।

हीटर

विद्युत ईंधन से चलने वाले यंत्र, हीटर, टोस्टर आदि होते हैं। इनको जलाने के लिए तार में प्लग लगाकर स्विच बोर्ड में एक सिरा तथा दूसरा सिरा हीटर में लगा दिया जाता है। फिर स्विच ऑन करने पर हीटर का ऐलीमेंट लाल हो जाता है।

सावधानियाँ

- हाथ गीले होने पर हीटर का प्लग नहीं छूना चाहिए।
- हीटर पर साफ बर्तन पोंछकर रख देना चाहिए उसके पश्चात् ही हीटर का स्विच ऑन करना चाहिए।
- बिजली का तार जो हीटर को चलाने में सहायक होता है, कटा नहीं होना चाहिए।
- खाना पकाने के पश्चात् प्लग बंद करके ही बर्तन उतारना चाहिए।

माइक्रोवेव एवं इण्डक्शन चूल्हा-

ये चूल्हा खाना पकाने/गर्म करने का विद्युत चालित यन्त्र है। इसकी सहायता से कम समय एवं श्रम में स्वादिष्ट व्यंजन सरलता से बन जाते हैं। भोजन पकाने के लिए इनके बर्तन अलग होते हैं। विभिन्न व्यंजन को बनाने के लिए इसमें लगी बटन की सहायता से समय निर्धारित (ज्पउम ेमज) किया जाता है। ताकि भोजन जलने न पाए इन चूल्हों में न तो धुआँ और न ही आग निकलती है। बिजली की खपत कम

होती है। यह पर्यावरण को प्रदूषण से बचाता है।

सावधानियाँ

- गीले हाथों से बिजली के प्लग नहीं छूना चाहिए।
- इन चूल्हों पर सूखे बर्तन रखने के पश्चात ही प्लग लगाना चाहिए।
- खाना पकाने/गर्म करने के पश्चात प्लग बंद करके ही बर्तन हटाना चाहिए।
- इन चूल्हों से संबंधित बर्तनों का ही प्रयोग करना चाहिए।
- भोजन पकाने के पश्चात सूखे व स्वच्छ कपड़ों से चूल्हे की सफाई अवश्य कर देना चाहिए।
- इन चूल्हों से संबंधित दिशा निर्देश पुस्तिका अवश्य पढ़ लेनी चाहिए।

आपके घर में कौन सा चूल्हा खाना बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है, क्या आप भी खाना बनाने में सहयोग करते हैं, कैसे ?

ईंधन की मितव्ययिता

भोजन पकाने में ईंधन की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। अतः हमारे लिए यह नितान्त आवश्यक है कि ईंधन व्यर्थ में जलाकर नष्ट न करें। इसके लिए हमें निम्नांकित बिंदुओं को ध्यान में रखना आवश्यक है क्योंकि इससे ईंधन की बचत के साथ-साथ समय एवं धन की भी बचत संभव होगी।

- भोजन पकाने से पूर्व भोजन की संपूर्ण तैयारी अवश्य कर लेनी चाहिए, उसके बाद ही ईंधन जलाना चाहिए।
- यदि चूल्हे का प्रयोग करना हो तो दो मुँह वाले चूल्हे को प्रयोग में लाना चाहिए जिससे एक ही समय में दो खाद्य सामग्री को तैयार किया जा सके।
- पत्थर के कोयले की राख में मिट्टी, गोबर डालकर उससे बने गोले का प्रयोग

हम कोयले की तरह कर सकते हैं।

आप के घर में खाना बनाने के लिए किस प्रकार के चूल्हे का प्रयोग किया जाता है ?.......

गीली व सूखी वस्तुओं के नाप-तौल का ज्ञान

प्रतिदिन की खाने की वस्तुओं में कुछ सूखी व कुछ गीली वस्तुएँ सम्मिलित होती है इसलिए यह आवश्यक है कि हमें गीली व सूखी वस्तुओं के नाप-तौल की जानकारी हो यह तभी संभव होगा जब हमें नाप-तौल के पैमानों का ज्ञान हो। इससे हम वस्तुओं को उचित मात्रा में प्रयोग कर समय, श्रम व ईंधन की बचत कर सकते हैं।

नाप-तौल की परिभाषा

जब हम खाद्य-पदार्थों की मात्रा कटोरी, गिलास व कप की सहायता से ज्ञात करते हैं तब हम उसे नाप कहते हैं। इसी प्रकार जब खाद्य पदार्थों की मात्रा तराजू की सहायता से ज्ञात करते हैं तब उसे तौल कहते हैं।

नाप तौल के पैमाने

नाप-

- 10 *मिलीलीटर* = 1 *सेंटीलीटर*
- 10 *सेन्टीलीटर* = 1 *डेसीलीटर*
- 10 *डेसीलीटर* = 1 *लीटर*
- 1000 *मिलीलीटर* = 1 *लीटर*
- 10 *डेकालीटर* = 1 *हेक्टोलीटर*
- 10 *हेक्टोलीटर* = 1 *किलोलीटर*

तौल-

- 10 *मिलीग्राम* = 1 *सेन्टीग्राम*

- 10 सेन्टीग्राम = 1 डेसीग्राम
- 10 डेसीग्राम = 1 ग्राम
- 100 सेन्टीग्राम = 1 ग्राम
- 10 हेक्टोग्राम = 1 किलोग्राम
- 10 ग्राम = 1 डेकाग्राम
- 10 डेकाग्राम = 1 हेक्टोग्राम
- 1000 ग्राम = 1 किलोग्राम
- 100 किलोग्राम = 1 क्विंटल

नाप-तौल के साधन

- खाद्य-पदार्थ जैसे- आटा, दाल, चावल आदि को नापने के लिए कटोरी का प्रयोग किया जाता है।
- कप की सहायता परिवार के सदस्यों के लिए चाय बनाने, दूध नापकर डालने में अथवा सब्जी में पानी डालने में ली जाती है।
- तरल एव ठोस खाद्य-पदार्थों को नापने के लिए गिलास की सहायता ले सकते हैं जैसे- दूध, दही, दाल, चावल, आटा आदि।
- सामान्यतः छोटे चम्मचों का प्रयोग चाय, चीनी, हल्दी, धनिया तथा बड़े चम्मचों का प्रयोग घी, तेल, नापने के लिए किया जाता है।
- तराजू की सहायता से ठोस खाद्य-पदार्थों के अतिरिक्त धातु जैसे- लोहा, ताँबा, पीतल की माप को ज्ञात कर सकते हैं। इसके साथ ही अनाज, सब्जियों, फल, मेवों और मसालों को तौलने के लिए तराजू का प्रयोग किया जाता है।
- तरल पदार्थों की नाप सदैव लीटर से की जाती है। इससे हम दूध, दही, सरसो का तेल, घी, मिट्टी के तेल आदि की माप कर सकते हैं।

आओ कुछ खाद्य-पदार्थों को बनाना सीखें

दाल बनाना (अरहर की दाल)

दालें कई प्रकार की होती हैं जैसे- अरहर, मूँग, उड़द, मसूर आदि। अरहर की दाल

बनाना सीखें-

आवश्यक सामग्री

अरहर की दाल	- 150 *ग्राम*
नमक	- *स्वादानुसार*
जीरा	- *आधा छोटा चम्मच*
हल्दी	- 1 *छोटा चम्मच*
प्याज	- 1
लहसुन	- 8-10 *कलियाँ*
घी अथवा तेल	- 2 *चम्मच* (*छोटा*)
पानी	- 300 *मिली*0
प्रेशर कुकर या पतीली	

विधि- दाल को साफ करके, धोकर पकाने वाले बर्तन में डालेंगे। इसके बाद पानी, हल्दी, नमक डालकर पकने के लिए आग के ऊपर रखेंगे। दाल पक गई है, इसे जानने के लिये दाल के दो-तीन दानों को उँगली से दबाकर देखेंगे, यदि दाने सरलता से पिस जाए तो समझना चाहिए कि दाल पक गई है। दाने उँगली से यदि आसानी से न पिसें तो उन्हें कुछ देर और पकाएंगे। पक जाने के बाद दाल में घी

अथवा तेल में हींग, जीरा, पसंद के अनुसार प्याज अथवा लहसुन का छौंक लगाएंगे। ध्यान रखें, यदि दाल प्रेशर कुकर में पकाई जा रही है तो उसे कम से कम 3-4 *सीटी आने तक आग पर रखेंगे।*

चावल बनाना

आवश्यक सामग्री

चावल - 200 *ग्राम*

पानी - आवश्यकतानुसार

पकाने का बर्तन - भगोना

विधि-

चावल को पकाने से पहले भलीभाँति साफ करें। फिर कई बार पानी से धोकर 30 *मिनट के लिए भिगोकर रख देते हैं। चावल पकाते समय चावल में कितनी मात्रा मे पानी की आवश्यकता होगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि चावल किस किस्म का है। जैसे- यदि चावल नया है तो उसमें पानी अधिक लगेगा अर्थात् नए चावल को पकाते समय चावल में इतना पानी डालेंगे कि उँगली के दो पोर उसमें डूब जाएं और पुराने चावल में उँगली का एक पोर डूबा रहे इतना पानी डालेंगे। चावल के पकने की जाँच करने के लिए उसके दो-तीन दानों को उँगली से दबाकर देखेंगे, यदि चावल के दाने उँगली से पिस जाए तब समझेंगे कि चावल पक गया है।*

चाय बनाना

आवश्यक सामग्री

चीनी	- 3 छोटे चम्मच
चाय की पत्ती	- 2 छोटा चम्मच
दूध	- 1 कप
पानी	- 2 कप

बनाने का बर्तन, छानने के लिए छन्नी

विधि-

बर्तन में पानी उबालने के लिए रखेंगे। उबलने पर इसमें चाय की पत्ती डालकर उबालेंगे। अब इसमें दूध डालकर थोड़ी देर आग पर रखने के बाद इसमें चीनी डालेंगे तब तैयार चाय को छन्नी की सहायता से छान लेंगे।

साबूदाना बनानाc

साबूदाना दो प्रकार से पकाया जाता है- 1. नमकीन साबूदाना 2. मीठा साबूदाना

1. नमकीन साबूदाना

आवश्यक सामग्री

साबूदाना - 50 ग्राम

गाजर - दो, तीन

मटर - आधी कटोरी

पानी - 150 मिली0

नमक- स्वादानुसार

स्टील का भगौना, कलछुल

विधि

साबूदाना पकाने से पहले उसे बीनकर लगभग 30 मिनट के लिए पानी में भिगो देते हैं। भीगने से साबूदाना मुलायम हो जाता है और साबूदाना पकाने में सुविधा होती है। भीगे साबूदाने में थोड़े पानी के साथ में गाजर और उबली मटर डालकर आग पर पकाएंगे। दाने गल जाने पर इच्छानुसार नमक, कालीमिर्च, डालकर आग पर से उतार लेंगे। साबूदाना तैयार है।

2. मीठा साबूदाना

आवश्यक सामग्री

साबूदाना - 50 ग्राम

दूध - 500 मिली0

चीनी - स्वादानुसार

स्टील का भगौना, कलछुल

विधि-

साबूदाना को पकाने से पहले साफ करके लगभग 30 मिनट के लिए पानी में भिगो देते हैं। अब इसमें थोड़ा पानी डालकर आग पर पकाएंगे। कुछ देर बाद इसमें दूध डालेंगे। इसको लगभग खीर की तरह पकाया जाता है। मीठा साबूदाना पकाते समय हम इसे कलछुल से बराबर चलाएंगे अन्यथा साबूदाना भगौने की तली में चिपक जाएगा। पक जाने के बाद इसमें चीनी मिलाते हैं और पाँच मिनट बाद आग पर से उतार लेते हैं।

टमाटर का सूप

आवश्यक सामग्री

टमाटर - 250 ग्राम

पानी - 300 मिली0

अदरक - 1 इंच का टुकड़ा

पिसी कालीमिर्च - चैथाई छोटा चम्मच

नमक - स्वादानुसार

भुना पिसा जीरा - चैथाई छोटा चम्मच

स्टील का भगौना - 1

कलछुल - 1

विधि

टमाटर धोने के बाद छोटे-छोटे टुकड़ों में काटते हैं। अब इसे स्टील के भगौने में डालकर इतना पानी डालेंगे कि टुकड़े डूब जाएं, अब भगौने को आग पर रख देंगे। अदरक, पिसी कालीमिर्च, नमक डालकर पकांएगे। गल जाने पर कलछुल से अच्छी तरह मसल देंगे। अब इसे महीन साफ कपड़े या महीन छन्नी से छान लेंगे जिससे टमाटर का बीज व छिलका अलग हो जाए। थोड़ा भुना जीरा डालकर गर्म-गर्म परोसेंगे।

सब्जियों का सूप

आवश्यक सामग्री

चुकन्दर, गाजर, शलजम, टमाटर, पालक,

लौकी, गोभी, परवल = 250 ग्राम

पानी - 300 मिली0

नमक - स्वादानुसार

पिसी कालीमिर्च - चैथाई छोटा चम्मच

स्टील का भगौना, कलछुल

विधि

चुकन्दर, गाजर, लौकी, शलजम, गोभी, परवल जैसी कड़ी सब्जियों को कद्दूकस करके, पालक और टमाटर को काट लेंगे। अब स्टील के भगौने में सभी सब्जियों को डालकर इसमें पानी डालकर आग पर रख देंगे। पानी की मात्रा सब्जियों की मात्रा से दुगनी होगी। जब सब्जियाँ गल जाएं तब उसे कलछुल की सहायता से मसल कर छन्नी से छान लेंगे और छने हुए सूप में इच्छानुसार नमक, कालीमिर्च मिलाएंगे।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए-

(क) पाकशाला ..... शैली एवं ..... शैली की होती है।

(ख) ठोस ईंधन का प्रयोग .... और ..... में किया जाता है।

(ग) तरल पदार्थों की नाप सदैव .... से की जाती है।

(घ) गीले हाथ होने पर .... नहीं छूना चाहिए।

(2) निम्नलिखित वाक्यों के आगे सही (T) अथवा गलत (F) का चिन्ह लगाइए-

(क) नाप-तौल का ज्ञान होना आवश्यक है। ( )

(ख) सब्जियाँ काटने से पूर्व धोना उचित रहता है। ( )

(ग) भोजन पकाने के पश्चात् ईंधन को जला छोड़ देना चाहिए। ( )

(ङ) खाद्य-पदार्थों में केवल सूखी वस्तुओं का प्रयोग किया जाता है।( )

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) पाकशाला कितने प्रकार की होती हैं उनके नाम लिखिए ?

(ख) चाय बनाने में कौन-कौन सी आवश्यक सामग्री प्रयुक्त होती हैं ?

(ग) बिजली से चलने वाले चूल्हों के नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) पाकशाला में किए जाने वाले कार्य बताइए।

(ख) नाप-तौल किसे कहते हैं ?

(ग) ईंधन की बचत के दो उपाय लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) गैस के चूल्हे पर खाना पकाने में क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए?

(ख) टमाटर के सूप बनाने की विधि लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

घर में मम्मी की सहायता से अपनी पसंद का कोई एक व्यंजन (खाई जाने वाली सामग्री) बनाइए। एवं उस व्यंजन की सामग्री और उसके बनाने की विधि लिखिए।

पाठ -११ गृह प्रबंध

मम्मी! चटाई बिछाओ, मुझे पढ़ाई करनी है - भूमिका ने कहा।

मम्मी ने कहा, नहीं आप दीदी के पास जाइए और अपनी कुर्सी पर बैठकर पढ़िए।

लेकिन मुझे कई काम करने हैं। सवाल हल करना है। कविता याद करनी है और... चित्र भी बनाना है। - भूमिका एक ही साँस में सब कह गई। चटाई पर बैठकर तो मैं सब्जी काट रही हूँ। मम्मी ने समझाते हुए कहा।

भूमिका झटपट अपना बैग उठाए चटाई पर जा पहुँची। सभी कॉपी-किताबें बाहर निकाली और गणित के सवाल हल करने में लग गई। गणित का काम अभी पूरा भी नहीं हुआ था कि उसे चित्र बनाने की सूझी। एक-एक करके पेंसिल, रबर, कटर और ब्रश निकाला फिर जुट गई चित्र बनाने में। तभी उसे ध्यान आया कि उसके पास लाल रंग नहीं है। वह लतिका का भी बस्ता उठा लायी, जैसी, उसकी आदत थी, लाल रंग खोजने के चक्कर में उसने लतिका के बस्ते से भी एक-एक करके सभी चीजें बाहर निकाल कर रख दी।

सुव्यवस्थित कक्ष

मम्मी ने टोका- आपने सारी चीजें इधर-उधर क्यों बिखरा दी ? जिनकी जरूरत न

हो, उन्हें बैग में रख दें।

ठीक है, ठीक है, काम पूरा करके मैं सारी चीजें रख दूँगी। भूमिका ने तुनकते हुए कहा और अपने काम में पुनः लग गई। कुछ देर पश्चात् वह अपने पाठ को पढ़ने में लग गई-

माँ कह एक कहानी....

राजा था या रानी ....

लतिका से रहा न गया। वह कुर्सी से उठी और भूमिका के पास आ गई। अपने बस्ते की चीजों को इधर-उधर बिखरा देख उसे बहुत गुस्सा आया। वह कुछ कह पाती कि अचानक बिजली चली गई।

'भूमिका! बैठी रहिए। कुछ इधर-उधर मत करिए। लतिका! टॉर्च खोज लाइए। सामने खूँटी पर टँगा होगा।' - मम्मी ने एक साथ दोनों को निर्देश देते हुए कहा।

लेकिन, टॉर्च यहाँ नहीं है। लतिका ने कहा।

मैंने, उसे बिस्तर पर रख दिया था भूमिका थोड़ा सोचते हुए बोली।

आप सब गड़बड़ करती हैं। इस बार मम्मी और लतिका ने एक साथ कहा।

ठीक है, मैं देखती हूँ। ऐसा कहकर मम्मी उठीं ही थीं कि उनका पैर टोकरी से टकरा गया। चटाई पर रखी सब्जियाँ बिखर गईं।

इतना कहकर वे किसी प्रकार टॉर्च ढूँढ़ ही पाई ंथी कि बिजली आ गई।

कमरा रोशनी से जगमगा उठा। लेकिन यह क्या? सभी कॉपी-किताबों पर रंग फैल गया था।

लतिका ने अपनी कॉपी-किताबों पर रंग बिखरा देखा तो उसे भी बहुत क्रोध आया।

वह गुस्से में बोली- भूमिका, आपको छोड़ूँगी नहीं। आपने मेरी सारी कॉपियाँ गंदी कर दीं।

बात बढ़ती देख मम्मी ने कहा- भूमिका मैं तो पहले ही कह रही थी कि एक-एक काम को बारी-बारी से पूरा करते हुए उन चीजों को बस्ते में रखते चलो। लेकिन आपकी आदत ही ऐसी नहीं है। एक दिन की बात नहीं है, आप रोज ही ऐसा करती हैं। आपको अपने बस्ते या घर की वस्तुओं के रख-रखाव के नियम-कानून बनाने होंगे। घर-गृहस्थी सँभालने के तौर-तरीके सीखने होंगे।

भूमिका और लतिका दोनों ही गम्भीर थीं। दोनों ने विश्वास भरे स्वर में एक साथ पूछा- कैसे?

इसमें क्या बड़ी बात है ? क्या आप अपने स्कूल में नहीं देखती ं? श्यामपट्ट कहाँ रखा जाता है ? चॉक-डस्टर कहाँ रखा जाता है ? बाल्टी, मग कहाँ रखा जाता है ? मम्मी ने कहा।

देखा तो है। इन सभी चीजों को एक निश्चित स्थान पर ही रखा जाता है, इस बार भूमिका बोली।

ऐसा काम तो हम घर में भी कर सकते हैं, लतिका ने निर्णय के स्वर में कहा।

तो ठीक है। आप दोनों कागज-कलम लें। अपने घर की सभी वस्तुओं की सूची उनके उपयोग के अनुसार बनाएं। फिर घर में इन्हें कहाँ रखा जाए मिलकर तय करें। मम्मी ने बताया कि-वस्तुओं को प्रयोग करने के बाद उसे पुनः अपने स्थान पर रखें।

भूमिका द्वारा बनायीं गयी सूची

खिलौने	पहनने की वस्तुएँ	पढाई से संबंधित	आकस्मिक आवश्यकता	सोने से संबंधित
गेंद	शर्ट	कापियाँ	टॉर्च	चादरें
बल्ला	पैण्ट	किताबें	माचिस	तकिया
गुड्डा	फ्रॉक	पेन	दवाइयाँ	रजाई
गुड़िया	स्वेटर	पेंसिल	चाभियाँ	गद्दे
....	जूता	कलर बाक्स	....	....
....	मोजा	अखबार	....	....
....	....	पत्रिकाएँ	....	....

लतिका द्वारा बनायीं गयी सूची

रसोई की चीजें	नित्यकर्म से संबंधित	स्वच्छता से संबंधित	औजार/उपकरण	अन्य वस्तुएँ
अनाज	साबुन	झाड़ू	चाकू	टेप
मसाले	वाशिंग पाउडर	पोंछा	हँसिया	टी०वी०
बड़े बरतन	मंजन	बरतन धुलने का साबुन	कुदाल	मोबाइल
थाली	ब्रश	कूड़ादान	फावड़ा	....
गिलास	तौलिया	....	....	....
स्टोव	....	....	....	....
गैस	....	....	....	....

लतिका और भूमिका ने अपने घर की समस्त वस्तुओं की सूची बनाई।

आप भी अपने घर की वस्तुओं के नाम लिखिए। इनको अलग-अलग रखने के लिए आपके घर में सबसे उपयुक्त स्थान कहाँ है ?

लतिका और भूमिका ने अगले दिन पूरी मेहनत के साथ लगकर घर की सभी वस्तुओं को व्यवस्थित ढंग से लगा दिया। दोनों ने मम्मी की रसोई को भी ठीक करने की सोची। फिर क्या? रसोई के सभी छोटे-बड़े डिब्बों को झाड़ा-पोंछा, उन पर नाम की पर्ची चिपकाई और उन्हें छोटे-बड़े क्रम में सजा दिया। मम्मी बहुत खुश हुईं।

अभी मुश्किल से तीन-चार दिन ही बीते होंगे कि उनके सामने एक नई समस्या आ गई वे जिस भी चीज को उठातीं उस पर धूल पड़ी मिलती।

एक दिन भूमिका ने कहा- 'दीदी, हमें इन चीजों की साफ-सफाई के लिए भी नियम बनाने होंगे।' लतिका खुश होकर बोली- 'देर किस बात की है ? अभी बना लेते हैं। फिर दोनों ने साफ-सफाई के नियम- कानून बनाए।

गृह-प्रबंध

घर के सभी सदस्यों की आवश्यकता के अनुसार वस्तुओं की उपलब्धता तथा उनका उचित रख-रखाव ही गृह-प्रबंध है।

या

घर की समस्त वस्तुओं का उनके उपयोग के अनुसार घर में रख-रखाव करना ही गृह-प्रबंध है।

कुछ विशेष बातें-

- *भविष्य की आवश्यकताओं के अनुसार वस्तुओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना गृह-प्रबंध के लिए आवश्यक है।*
- *गृह-प्रबंध का सीधा संबंध हमारी सोच, हमारी आदतों से होता है। ये आदतें हमें अपने अंदर स्वयं ही विकसित करनी होंगी। अच्छे गृह-प्रबंध के लिए घर के सभी सदस्यों को एक-दूसरे की आदतों के बारे में बात भी करते रहना चाहिए।*
- *गृह-प्रबंध के लिए हमें वस्तुओं के प्रयोग के तौर-तरीकों को भी जानना चाहिए। घर में जब भी कोई नई वस्तु आए, घर के सभी सदस्यों को उसके प्रयोग के तरीकों के बारे में जान लेना चाहिए।*
- *घर के उचित प्रबंधन में समय-पालन महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। घर के सभी सदस्यों को नित्यकर्म, नाश्ता, भोजन आदि निर्धारित समय पर ही करना चाहिए।*

अवधि	स्थान/वस्तु	सफाई कार्य	दायित्व
दैनिक	कमरे का फर्श	झाड़ू लगाना। पोंछा लगाना।	
	बरतन	बरतन धोने के साबुन से, लकड़ी के पटरे पर रखकर हल्के हाथ से माँजकर साफ पानी से धोना।	
साप्ताहिक	चादर/तौलिया	डिटरजेन्ट या साबुन के घोल में भिगोना तथा धोना।	
मासिक	रसोई घर के डिब्बे	साफ कपड़े से पोंछना।	
	फर्नीचर	कवर बदलना।	
वार्षिक	घर की दीवारों पर	पुताई कराना।	

आप भी उपर्युक्त सारिणी को पूरा करके अपने घर के साफ-सफाई की योजना बनाइए।

भूमिका, लतिका और मम्मी पापा अब सभी बहुत खुश थे क्योंकि बिजली रहे न रहे, अब कोई परेशानी नहीं होती थी। घर में किसी सामान को ढूँढ़ने के लिए परेशान भी नहीं होना पड़ता था।

जानते हो क्यों? क्योंकि भूमिका और लतिका ने मम्मी-पापा के साथ मिलकर अपने घर का प्रबंध सँभाल लिया था। उन्होंने रहन-सहन के कुछ कायदे-कानून भी बना लिए थे। घर के सभी सदस्य उन नियमों का पालन भी करते थे। किसी से कोई भी गड़बड़ी हो, उसे भूमिका समझाने से चूकती नहीं थी क्योंकि उसने जान लिया था गृह-प्रबंध कैसे करते हैं?

अब आप भी समझ गए गृह प्रबंध। अब अपने परिवार के सभी सदस्यों के साथ मिलकर घर का रख-रखाव उचित ढंग से किया करें।

अभ्यास

1. बहुविकल्पीय प्रश्न

सही विकल्प के सामने दिए गोल घेरे को काला करें-

(1) घर का प्रबंध सबसे अधिक प्रभावी होता है

(क) आमदनी से

(ख) रहन-सहन के तरीकों से

(ग) वस्तुओं के मूल्य से

(घ) मँहगाई से

(2) अच्छे गृह प्रबंघ के लिए कौन सी सूची बेमेल है-

(क) टूथब्रश, मंजन, साबुन, तौलिया

(ख) दाल, चावल, आटा, बेसन

(ग) जूता, मोजा, पॉलिश, ब्रश

(घ) टी.वी., टेपरिकार्डर, रेडिया, स्टोव

2.अति लघुउत्तरीय प्रश्न

(क) आकस्मिक आवश्यकता की किन्हीं चार वस्तुओं के नाम लिखिए।

(ख) वार्षिक सफाई में कौन-कौन से कार्य आते हैं ?

3.लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) आप अपने घर की दैनिक सफाई में कौन-कौन से कार्य करते हैं ?

(ख) गृह प्रबंध से आप क्या समझते हैं ?

4.दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) दैनिक, साप्ताहिक एवं मासिक सफाई के अंतर्गत आप कौन-कौन से कार्य करते हैं ?

(ख) गृह प्रबंध के क्या लाभ हैं, घर के प्रबंधन में किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ?

प्रोजेक्ट वर्क- अभिभावकों की सहायता से अपने घर में उपलब्ध घरेलू वस्तुओं की दैनिक, साप्ताहिक, मासिक एवं वार्षिक सफाई की एक सूची बनाइए।

पाठ -१२ धुलाई कला

'छिः छिः छिः मैं तो यहाँ नहीं बैठूँगी' कहते हुए मीना ने अपना बैग उठाया और जाकर आगे की पंक्ति में बैठ गई। थोड़ी ही देर में रेखा भी अपना बैग उठाते हुए मीना के पास जा बैठी। रेखा को अपने पास बैठते देख मीना बोली, अरे रेखा! तुम वहीं पर नीना एवं सुरेश के पास क्यों नहीं बैठ जाती ? बेचारे! क्या सोचेंगे, कि हमारे पास कोई बैठना ही नहीं चाहता।

बच्चो! जरा सोचो, कि नीना एवं सुरेश के पास कोई क्यों नहीं बैठना चाहता था, इसलिए कि उसके कपड़े से पसीने की दुर्गंध आ रही थी। जिस प्रकार शरीर को स्वच्छ एवं स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना आवश्यक है, उसी प्रकार शरीर पर पहनने वाले वस्त्रों को धोना भी आवश्यक है। स्नान करने के बाद यदि हम गंदे कपड़े पहन लेते हैं तो गंदे वस्त्रों की मैल और उनमें छिपे जीवाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं तथा हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचा सकते हैं।

अतः वस्त्रों की नियमित धुलाई, शारीरिक स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

वस्त्रों को धोने के प्रमुख कारण

- *वस्त्रों की सफाई के लिए*
- *दुर्गंध दूर करने के लिए*
- *कपड़ों की सुंदरता के लिए*
- *कपड़ों की सुरक्षा के लिए*
- *उत्तम स्वास्थ्य के लिए*
- *व्यक्तित्व मेंनिखार के लिए*

वस्त्रों को धोने से लाभ

वस्त्रों को धोने से निम्नलिखित लाभ हैं-

- *वस्त्र सुंदर दिखते हैं।*
- *स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।*
- *साफ-सुथरे कपड़े पहनने से मन प्रसन्न रहता है।*
- *दूसरों के साथ उठने-बैठने एवं बातचीत करने में हिचक नहीं महसूस होती।*

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य का वस्त्रों की सफाई से अटूट संबंध है। अतः पहनने, ओढ़ने, बिछाने तथा अन्य उपयोग में आने वाले वस्त्रों की नियमित धुलाई आवश्यक है।

आइए जानें-

वस्त्रों को धोने से पूर्व ध्यान रखने योग्य बातें

- *सफेद और रंगीन वस्त्रों को अलग-अलग धोएँ।*
- *रोगी व्यक्ति के कपड़ों को अलग बर्तन में उबालकर, धोकर, धूप में सुखाएँ।*
- *फटे वस्त्र को धोने से पूर्व मरम्मत कर लें अन्यथा वे अधिक फट सकते हैं।*
- *कपड़े में यदि कोई दाग लगा हो तो उसे पहले छुड़ा लें।*
- *चुभने या जंग लगने वाले पिन, लोहे की बकल आदि धोने से पहले निकाल लें।*

वस्त्रों की धुलाई हेतु आवश्यक सामान एवं विधि

कपड़े धोने से पूर्व उसे पानी या साबुन के घोल में भिगो दें। कपड़े धोने के लिए साबुन, सर्फ या डिटर्जेन्ट पाउडर का प्रयोग कर सकते हैं। पानी से भी वस्त्रों को धोकर उसकी गंदगी दूर कर सकते हैं किंतु अधिक गंदे होने पर साबुन या सर्फ से ही कपड़े धोएँ। सर्दियों में सूती सफेद वस्त्रों को धोने के लिए गर्म पानी का प्रयोग अच्छा रहता है। गंदे हिस्से को ब्रश से रगड़कर साफ करें। कपड़ा पटकने और पीटने से जल्दी फटता है। अतः हाथ व ब्रश से रगड़कर कपड़े धोएँ। कपड़े को साफ पानी से तब तक धोएँ जब तक कि कपड़े में से सारा साबुन अच्छी तरह न निकल जाए।

नील लगाना

सफेद कपड़ों में नील लगाने से उनकी सफेदी में निखार आ जाता है। नील लगाने के लिए पानी में नील की आवश्यक मात्रा घोल लें। इसके बाद जिस कपड़े मे नील देना हो उसे धुलकर घोल में डूबो दें। अच्छी तरह कपड़े को उलट-पलट कर शीघ्रता से घुमाएँ जिससे नील बराबर से पूरे कपड़े में लग जाए। अब निचोड़कर सूखने के लिए फैला दें।

कलफ लगाना

वस्त्रों में कड़ापन लाने के लिए मैदा, आरारोट, चावल या साबूदाना को पानी में पकाकर कलफ बनाया जाता है। जिन कपड़ों में कलफ लगाना हो, उन्हें कलफ के पतले घोल में डुबोकर निचोड़ लें। यदि कपड़े सफेद हों और उनमें नील तथा कलफ दोनों की आवश्यकता हो तो नील के घोल में ही कलफ डालकर कपड़े को डुबोएँ तथा तुरंत निचोड़कर फैला दें।

धुलाई के बाद वस्त्रों में सिकुड़न आ जाती है। अतः प्रेस कर उनकी सिकुड़न दूर करें।

सूती कपड़ों को नम करके प्रेस करने से सिकुड़न आसानी से दूर हो जाती है।

वस्त्र धोने से संबंधित सुझाव

- घर के प्रत्येक सदस्य अपनी क्षमता के अनुसार वस्त्र धोने में सहायता करें।
- शरीर पर धारण किये जाने वाले अन्तःवस्त्र जैसे- बनियान, जाँघिया आदि नित्य धोकर धूप में सुखाएँ।
- बच्चे भी शुरू से ही अपने वस्त्र धोने का कार्य करें इससे उनमें स्वस्थ आदतों का विकास होगा।

अभ्यास

1.वस्तुनिष्ठ प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए-

(क) रोगी व्यक्ति के कपड़ों को ..... पानी में धोना चाहिए।

(ख) सफेद और रंगीन कपड़ों को ....नहीं धोना चाहिए।

(ग) वस्तुओं में कड़ापन लाने के लिए ..... लगाते हैं।

(घ) फटे वस्त्रों को धोने के ....सिलना चाहिए।

2.अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) वस्त्रों में सिकुड़न कैसे दूर करते हैं ?

(ख) वस्त्रों की नियमित धुलाई क्यों आवश्यक है ?

3.लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) वस्त्रों की धुलाई क्यों आवश्यक है ?

(ख) *सफेद कपड़ों में नील कैसे लगाते है ं?*

4. *दीर्घ उत्तरीय प्रश्न*

(क) *कपड़ा धोने के पूर्व किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए* ?

(ख) *कलफ किन-किन चीजों से बनाया जाता है एवं वस्त्रों में लगाने की विधि लिखिए* ?

प्रोजेक्ट वर्क

- *वस्त्रों की धुलाई में प्रयोग किए जाने वाली सामग्रियों की सूची बनाइए।*
- *वस्त्रों की धुलाई में आप अपनी माँ का क्या-क्या सहयोग करते हैं? लिखिए।*